101 ENSAYOS QUE CAMBIARÁN LA FORMA EN QUE PIENSA

Brianna Wiest

INTRODUCCIÓN

En su libro *Sapiens* , el Dr. Yuval Noah Harari explica que en un momento, había más que *Homo sapiens* vagando por la Tierra [1]. De hecho, probablemente existían hasta seis tipos diferentes de humanos: *Homo sapiens, Homo neanderthalensis, Homo soloensis, Homo erectus* , etc.

Hay una razón por la que el Homo sapiens todavía existe hoy y los otros no continuaron evolucionando: una corteza prefrontal, que podemos inferir a partir de las estructuras esqueléticas. Básicamente, teníamos la capacidad de pensar de manera más compleja, por lo que pudimos organizar, cultivar, enseñar, practicar, habituar y transmitir un mundo adecuado para nuestra supervivencia. Gracias a nuestra capacidad de imaginar, pudimos construir la Tierra como es hoy prácticamente de la nada.

En cierto sentido, la noción de que los pensamientos crean la realidad es más que una buena idea; también es un hecho de evolución. Fue gracias al lenguaje y el pensamiento que pudimos crear un mundo dentro de nuestras mentes y, en última instancia, es gracias al lenguaje y el pensamiento que hemos evolucionado hasta convertirnos en la sociedad que tenemos hoy, para bien o para mal.

Casi todos los grandes maestros, artistas, maestros, innovadores, inventores y, en general, personas felices podrían atribuir una comprensión similar a su éxito. Muchas de las "mejores" personas del mundo entendieron que para cambiar sus vidas tenían que cambiar de opinión.

Estas son las mismas personas que nos han comunicado algo de la sabiduría convencional más antigua: que creer es llegar a ser, que la mente debe ser dominada, que el obstáculo es el camino [2]. A menudo, nuestra incomodidad más intensa es lo que precede y requiere pensar de una manera que nunca antes habíamos concebido. Esa nueva conciencia crea posibilidades que nunca existirían. No nos vimos obligados a aprender algo nuevo. ¿Por qué nuestros antepasados desarrollaron la agricultura, la sociedad, la medicina y cosas por el estilo? Para sobrevivir. Los elementos de nuestro mundo alguna vez fueron solo soluciones a los miedos.

En un contexto más cerebral, si aprendes conscientemente a considerar los "problemas" de tu vida, las oportunidades para que adoptes una mayor comprensión y luego desarrolles una mejor forma de vida, saldrás del laberinto del sufrimiento y aprenderás lo que es. significa prosperar.

Creo que la raíz del trabajo del ser humano es aprender a pensar. De ahí aprendemos a amar, compartir, convivir, tolerar, dar, crear, etc. Creo que el primer y más importante

deber que tenemos es actualizar el potencial con el que nacimos, tanto para nosotros como para el mundo.

La línea tácita de todo lo que escribo es: "Esta idea cambió mi vida". Porque las ideas son las que cambian vidas, y esa fue la primera idea que cambió la mía.

Comportamientos subconscientes que le impiden tener la vida que desea.

Cada generación tiene una especie de "monocultivo", un patrón de gobierno o un sistema de creencias que la gente acepta inconscientemente como "verdad".

Es fácil identificar el monocultivo de Alemania en la década de 1930 o de Estados Unidos en 1776. Está claro lo que la gente en esos momentos, en esos lugares, aceptaba como "bueno" y "verdadero", incluso cuando en realidad no siempre fue así. .

La objetividad requerida para ver los efectos del monocultivo actual es muy difícil de desarrollar. Una vez que has aceptado tan profundamente una idea como "verdad", ya no se registra como "cultural" o "subjetiva".

Gran parte de nuestra confusión interna es el resultado de llevar una vida que no deseamos inherentemente, solo porque hemos aceptado una narrativa interna de "normal" e "ideal" sin darnos cuenta.

Los fundamentos de cualquier monocultivo tienden a rodear aquello por lo que deberíamos vivir (nación, religión, yo, etc.) y hay varias formas en las que nuestro sistema actual nos hace dispararnos en los pies mientras intentamos dar un paso adelante. . Aquí, 8 de los más omnipresentes.

01. Usted cree que la creación de una vida mejor es una cuestión de decidir lo que quiere y luego ir tras él, pero en realidad, son psicológicamente incapaces [1] de ser capaz de predecir lo que hará feliz.
    Tu cerebro solo puede percibir lo que se sabe, por lo que cuando eliges lo que quieres para el futuro, en realidad solo estás recreando una solución o un ideal del pasado. Cuando las cosas no funcionan de la manera que usted desea, piensa que ha fallado solo porque no volvió a crear algo que percibía como deseable. En realidad, es probable que hayas creado algo mejor, pero extraño, y tu cerebro lo malinterpretó como "malo" por eso. (Moraleja de la historia: vivir en el momento no es un ideal elevado reservado para el zen e iluminado; es la única forma de vivir una vida que no esté infiltrada por ilusiones. Es lo único que tu cerebro puede comprender).
02. Extrapolas el momento presente porque crees que el éxito está en algún lugar al que "llegas", por lo que constantemente estás tratando de tomar una instantánea de tu vida y ver si puedes ser feliz todavía. Te convences de que cualquier momento dado es representativo de tu vida en su conjunto. Debido a que estamos programados para creer que el éxito es un lugar al que llegamos, cuando se logran las metas y se completan las cosas, estamos midiendo constantemente nuestros momentos presentes en función de cuán

"terminados" están, qué tan bien suena la historia, cómo alguien más lo haría. juzgar el discurso del ascensor. Nos encontramos pensando: "¿Esto es todo lo que hay?" porque olvidamos que todo es transitorio, y ninguna instancia única puede resumir el todo. No hay ningún lugar al que "llegar". Lo único hacia lo que te apresuras es la muerte. Lograr metas no es éxito. Cuánto se expande en el proceso es.

03. Asumes que cuando se trata de seguir tus "instintos", la felicidad es "buena" y el miedo y el dolor son "malos".

Cuando considere hacer algo que realmente ama y en lo que está involucrado, sentirá una afluencia de miedo y dolor, principalmente porque implicará ser vulnerable. Los malos sentimientos no siempre deben interpretarse como elementos disuasorios. También son indicadores de que estás haciendo algo aterrador y que vale la pena. No querer hacer algo te haría sentir indiferente al respecto. Miedo = interés.

04. Creas innecesariamente problemas y crisis en tu vida porque tienes miedo de vivirla realmente.

El patrón de crear crisis innecesariamente en su vida es en realidad una técnica de evitación. Te distrae de tener que ser vulnerable o responsabilizarte por lo que sea que temes. Nunca estás molesto por la razón por la que crees que lo estás: en el centro de tu deseo de crear un problema está simplemente el miedo a ser quien eres y vivir la vida que deseas.

05. Piensas que para cambiar tus creencias, tienes que adoptar una nueva línea de pensamiento, en lugar de buscar experiencias que hagan que el pensamiento sea evidente por sí mismo.

Una creencia es lo que sabes que es verdad porque la experiencia te lo ha hecho evidente. Si quieres cambiar tu vida, cambia tus creencias. Si quieres cambiar tus creencias, sal y vive experiencias que las hagan reales para ti. No al revés.

06. Piensas que los "problemas" son obstáculos para lograr lo que quieres, cuando en realidad son caminos.

Marcus Aurelius lo resume bien: “El impedimento para la acción hace avanzar la acción. Lo que se interpone en el camino se convierte en el camino ". Simplemente, encontrarse con un "problema" lo obliga a tomar medidas para resolverlo. Esa acción lo llevará inevitablemente a pensar de manera diferente, a comportarse de manera diferente y a elegir de manera diferente. El "problema" se convierte en un catalizador para que actualice la vida que siempre quiso. Te saca de tu zona de confort, eso es todo.

07. Piensas que tu pasado te define, y peor aún, piensas que es una realidad inmutable, cuando en realidad, tu percepción de él cambia a medida que lo haces.

Debido a que la experiencia es siempre multidimensional, hay una variedad de recuerdos, experiencias, sentimientos, "esencias" que puede elegir recordar ... y lo que elija es indicativo de su estado mental actual. Tantas personas quedan atrapadas en permitir que el pasado las defina o las persiga simplemente porque no han evolucionado hasta el punto de ver cómo el pasado no les impidió lograr la vida que querían, sino que la facilitó. Esto no significa ignorar o pasar por alto eventos dolorosos o traumáticos, sino simplemente poder recordarlos con aceptación y poder colocarlos en la trama de tu evolución personal.

08. Intentas cambiar a otras personas, situaciones y cosas (o simplemente te quejas / te enojas por ellas) cuando la ira = el reconocimiento de ti mismo. La mayoría de las reacciones emocionales negativas es que identificas un aspecto disociado de ti mismo.

Tus "seres en la sombra" son las partes de ti que en algún momento te condicionaron a creer que "no estaban bien", así que las reprimiste y has hecho todo lo que está en tu poder para no reconocerlas. Sin embargo, en realidad no te desagradan estas partes de ti mismo. Entonces, cuando ves a alguien más mostrando uno de estos rasgos, es exasperante, no porque no te guste inherentemente, sino porque tienes que luchar contra tu deseo de integrarlo completamente en toda tu conciencia. Las cosas que amas de los demás son las cosas que amas de ti mismo. Las cosas que odias de los demás son las cosas que no puedes ver en ti mismo.

La psicología de la rutina diaria

Las personas más exitosas de la historia —a las que muchos se refieren a los "genios" en su campo, maestros en sus oficios— tenían una cosa en común, además del talento: la mayoría se adhirió a rutinas rígidas (y específicas).

Las rutinas parecen aburridas y la antítesis de lo que te dicen que está hecha una "buena vida". La felicidad, inferimos, proviene de la búsqueda perpetua de "más", independientemente de qué sea "más". Sin embargo, lo que no logramos es que tener una rutina no significa que usted se siente en la misma oficina todos los días durante la misma cantidad de horas. Tu rutina podría ser viajar a un país diferente cada mes. Podría estar siendo rutinario. El punto no es en qué consiste la rutina, sino cuán estable y segura se hace su mente subconsciente a través de movimientos repetitivos y resultados esperados.

Lo que sea que quieras que conste en tu vida diaria no importa, el punto es que tú decides y luego te apegas a ello. En resumen, la rutina es importante porque la habitualidad crea el estado de ánimo, y el estado de ánimo crea el aspecto "nutritivo" de su personalidad, sin mencionar que dejarse llevar por la impulsividad es un caldo de cultivo para todo lo que esencialmente no desea.

La mayoría de las cosas que brindan felicidad genuina no son solo gratificaciones temporales e inmediatas, y esas cosas también vienen con resistencia y requieren sacrificio. Sin embargo, hay una manera de anular el sentimiento de "sacrificio" cuando integra la tarea en la "norma" o empuja a través de la resistencia con la regulación. Éstas y todas las demás razones por las que la rutina es tan importante (y las personas felices tienden a seguirla más).

01. Tus hábitos crean tu estado de ánimo y tu estado de ánimo es un filtro a través del cual experimentas tu vida.

    Tendría sentido asumir que los estados de ánimo se crean a partir de pensamientos o factores estresantes, cosas que surgen durante el día y nos desequilibran. Este no es el único. El psicólogo Robert Thayer sostiene que los estados de ánimo son creados por nuestra habitualidad: cuánto dormimos, con qué frecuencia nos movemos, qué pensamos, con qué frecuencia lo pensamos, etc. El punto es que no es un pensamiento lo que nos pone nerviosos: es el patrón de explorar continuamente ese pensamiento lo que agrava el efecto y lo hace parecer válido.

02. Debe aprender a dejar que sus decisiones conscientes dicten su día, no sus miedos o impulsos.

    Una mente indómita es un campo minado. Sin regulación, concentración, base o autocontrol, cualquier cosa puede persuadirte de pensar que quieres algo que en realidad no quieres. "Quiero salir a tomar algo esta noche, no prepararme para esa presentación de mañana" parece válido a corto plazo, pero a largo plazo es desastroso. Salir a tomar algo una noche probablemente no valga la pena bombardear una reunión muy importante. Aprender a crear una rutina es el equivalente a aprender a dejar que tus elecciones conscientes sobre lo que será tu día te guíen, dejando que todas las demás tonterías temporales caigan en el camino.

03. La felicidad no es la cantidad de cosas que haces, sino lo bien que las haces.

    Más no es mejor. La felicidad no es experimentar otra cosa; está experimentando continuamente lo que ya tiene de formas nuevas y diferentes. Desafortunadamente, mientras nos enseñan que la pasión debe impulsar todos nuestros pensamientos y decisiones, básicamente nos empala el temor de ser infelices porque no estamos haciendo "lo suficiente".

04. Cuando regula sus acciones diarias, desactiva sus instintos de "lucha o huida" porque ya no se enfrenta a lo desconocido. Esta es la razón por la que las personas tienen dificultades con el cambio y las personas que son constantes en sus hábitos experimentan tanta alegría: simplemente, sus instintos de miedo se apagan el tiempo suficiente para que realmente disfruten de algo.

05. De niños, la rutina nos da una sensación de seguridad. Como adultos, nos da una sensación de propósito.

Curiosamente, esos dos sentimientos son más similares de lo que piensas (al menos, su origen es el mismo). Es lo mismo que el miedo a lo desconocido: de niños, no sabemos qué camino queda, y mucho menos por qué estamos vivos o si una actividad en particular que nunca hemos hecho antes va a dar miedo o no. dañino. Cuando involucramos a los adultos con la rutina, podemos consolarnos con la simple idea de "Sé cómo hacer esto, lo he hecho antes".

06. Te sientes contento porque la rutina constantemente reafirma una decisión que ya tomaste.

Si dicha decisión es que desea escribir un libro, y se compromete a hacer tres páginas cada noche durante el tiempo que sea necesario para completarlo, afirma no solo su decisión de comenzar, sino también su capacidad para hacerlo. Honestamente, es la forma más saludable de sentirse validado.

07. A medida que su cuerpo se autorregula, la rutina se convierte en el camino hacia
"fluir[1] ".

“Fluir” (en caso de que no lo sepa, probablemente lo sepa) es esencialmente lo que sucede cuando nos involucramos completamente con lo que estamos haciendo, todas las ideas o preocupaciones se disuelven y estamos completamente presentes en la tarea. Cuanto más entrenes tu cuerpo para responder a diferentes señales: a las 7 a. M. Es cuando te despiertas, a las 2 p. M. Es cuando empiezas a escribir, etc.

08. Cuando no nos adaptamos a la rutina, nos enseñamos a nosotros mismos que el “miedo” es un indicador de que estamos haciendo algo incorrecto, en lugar de estar muy interesados en el resultado.

La falta de rutina es solo un caldo de cultivo para la procrastinación perpetua. Nos da lagunas y espacios en los que nuestra mente subconsciente puede decir: "bueno, puedes tomarte un descanso ahora", cuando en realidad tienes una fecha límite. Pero si está acostumbrado a tomarse un descanso en ese momento, lo permitirá simplemente porque "siempre lo hace".

10 COSAS QUE LAS PERSONAS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES NO HACEN

La inteligencia emocional es probablemente el rasgo más poderoso pero infravalorado de nuestra sociedad.

Creemos en arraigar nuestras funciones cotidianas en la lógica y la razón, pero llegamos a las mismas conclusiones después de largos períodos de contemplación que en un abrir y cerrar de ojos [3]. Nuestros líderes pasan por alto el elemento humano de nuestros problemas sociopolíticos y no necesito citar la tasa de divorcios para que crean

que no estamos eligiendo a las parejas adecuadas (ni tenemos la capacidad de mantener relaciones íntimas durante largos períodos de tiempo).

Parece que la gente cree que lo más inteligente que se puede hacer es no tener emociones en absoluto. Ser eficaz es ser una máquina, un producto de la época. Un robot bien engrasado, al servicio del consumidor, sintonizado digitalmente, altamente inconsciente pero abiertamente operativo. Y así sufrimos.

Aquí están los hábitos de las personas que tienen la capacidad de ser conscientes de lo que sienten. Que sepan expresar, procesar, desmontar y ajustar su experiencia ya que son su propio locus de control. Ellos son los verdaderos líderes, están viviendo la vida más completa y genuina, y es de ellos de quienes deberíamos seguir el ejemplo. Estas son las cosas que las personas emocionalmente inteligentes no hacen.

01. No asumen que la forma en que piensan y sienten acerca de la situación es la forma en que es en realidad, ni cómo resultará al final.

Reconocen sus emociones como respuestas, no como indicadores precisos, de lo que está sucediendo. Aceptan que esas respuestas pueden tener que ver con sus propios problemas, más que con la situación objetiva en cuestión.

02. Sus puntos de base emocional no son externos.

Sus emociones no son "obra de otra persona" y, por lo tanto, "problema de otra persona para resolver". Comprender que son la causa última de lo que experimentan les impide caer en la trampa de la pasividad indignada: cuando uno cree que el universo ha obrado mal, en última instancia, el universo tendrá que corregirlo.

03. No asumen saber qué es lo que los hará verdaderamente felices.

Dado que nuestro único marco de referencia en un momento dado es lo que sucedió en el pasado, en realidad no tenemos medios para determinar qué nos haría realmente felices, en lugar de simplemente sentirnos "salvados" de lo que no nos gustó de nuestras experiencias pasadas. Al comprender esto, se abren a cualquier experiencia hacia la que evolucione su vida, sabiendo que hay partes iguales de bueno y malo en cualquier cosa.

04. No creen que tener miedo sea una señal de que están en el camino equivocado.

La presencia de indiferencia es una señal de que estás en el camino equivocado. Miedo significa que estás tratando de avanzar hacia algo que amas, pero tus viejas creencias o experiencias no curadas se interponen en tu camino. (O, más bien, están siendo llamados a ser sanados).

05. Saben que la felicidad es una elección, pero no sienten la necesidad de hacerlo todo el tiempo.

No están atrapados en la ilusión de que la "felicidad" es un estado sostenido de alegría. Se dan tiempo para procesar todo lo que están experimentando. Se

permiten existir en su estado natural. En esa no resistencia, encuentran contenido.

06. No permiten que sus pensamientos sean elegidos por ellos.

Reconocen que a través del condicionamiento social y la eterna mente humana de mono, a menudo pueden dejarse influir por pensamientos, creencias y modos de pensar que nunca fueron suyos en primer lugar. Para combatir esto, hacen un inventario de sus creencias, reflexionan sobre sus orígenes y deciden si ese marco de referencia realmente les sirve o no.

07. Reconocen que la composición infalible no es inteligencia emocional.

No reprimen sus sentimientos ni tratan de moderarlos tanto como para hacerlos casi desaparecer. Sin embargo, tienen la capacidad de retener su respuesta emocional hasta que se encuentran en un entorno en el que sería apropiado expresar cómo se sienten. No lo suprimen; lo gestionan de forma eficaz.

08. Saben que un sentimiento no los matará.

Han desarrollado suficiente resistencia y conciencia para saber que todas las cosas, incluso las peores, son transitorias.

09. No solo se vuelven amigos cercanos de nadie.

Reconocen la verdadera confianza e intimidad como algo que construyes y algo que quieres discernir con quién compartes. Pero no están vigilados ni cerrados, ya que simplemente están atentos y son conscientes de a quién permiten entrar en sus vidas y corazones. Son amables con todos, pero verdaderamente abiertos a unos pocos.

10. No confunden un mal presentimiento con una mala vida.

Son conscientes y evitan la extrapolación, que es esencialmente proyectar el momento presente en el futuro previsible, creyendo que el momento en cuestión constituye lo que significó toda su vida, en lugar de ser una experiencia pasajera y transitoria en el todo. Las personas emocionalmente inteligentes se permiten sus "malos" días. Se dejan ser plenamente humanos. Es en esta no resistencia donde encuentran la mayor paz de todas.

CÓMO LAS PERSONAS QUE UNA VEZ AMAMOS VUELVEN A SER EXTRAÑAS

Es interesante pensar en cómo convertimos en nada a personas que solían serlo todo. Cómo aprendemos a olvidar. Cómo forzamos el olvido. Lo que ponemos en su lugar en el ínterin. La dinámica posterior siempre te dice más de lo que hizo la relación (el dolor es un maestro más rápido que la alegría), pero ¿qué significa cuando vuelves a ser un extraño de nuevo? Nunca dejan de conocerse de esa manera. Tal vez no haya más remedio que convertirlos en alguien diferente en tu mente, no en la persona que conocía tus ansiedades diarias y cómo te veías desnuda y qué te hacía llorar y cuánto los amabas.

Cuando nuestras vidas giran en torno a alguien, no dejan de hacerlo, incluso si todo lo que queda es algo parecido a su memoria. Siempre quedan esos trozos que perduran. Los recuerdos que quedan impresos en los lugares a los que fuiste y las cosas que dijiste y las canciones que escuchaste permanecen.

Todos finalmente nos encontramos parados en la fila de la caja, escuchando una de esas canciones y dándonos cuenta de que estamos girando alrededor de ellas nuevamente. Y tal vez nunca nos detuvimos.

¿Alguna vez olvidas realmente los cumpleaños de tus amantes, o todas tus primeras veces, íntimas o no? ¿Tus aniversarios vuelven a convertirse en días normales del año? ¿Las cosas que hiciste y las promesas que hiciste alguna vez fueron realmente neutralizadas? ¿Se anulan ahora que está separado o los ignora decididamente porque simplemente no hay otra opción? La mente te dice que sigas y obliga a tu corazón a seguir su ejemplo, supongo.

Quiero creer que o amas a alguien, de alguna manera, para siempre, o que nunca lo amaste en absoluto. Que una vez que se cruzan dos químicos reactivos, ambos se cambian. Que las heridas que dejamos en las personas a veces son demasiado crudas para correr el riesgo de volver a caer en ellas. No quiero creer que nos descartemos porque simplemente ya no importamos. Sé que el amor no es prescindible. Me pregunto, y tal vez espero, si alguna vez lo obligamos a que sea por necesidad.

Tal vez es solo que todos estamos en el centro de nuestros propios pequeños universos, y a veces se superponen con los de otras personas, y esa pequeña intersección deja una parte de ella cambiada. La colisión puede destrozarnos, cambiarnos, trasladarnos. A veces nos fusionamos en uno, y otras veces nos rescindimos por la comodidad de perder lo que pensábamos que sabíamos que ganaba.

De cualquier manera, es inevitable que te expandas. Que te quedas sabiendo mucho más sobre el amor y lo que puede hacer, y el dolor que solo un agujero en tu corazón y un espacio en tu cama y el vacío en la siguiente silla pueden traer. Si ese agujero volverá a incluir a la persona que lo hizo de esa manera ... no lo sé. Si alguien más puede coincidir o no con el perfil de alguien que quedó tan profundamente impresionado en ti ... Yo tampoco lo sé.

Todos empezamos con los extraños. Las elecciones que hacemos en términos de amor suelen ser las que parecen inevitables de todos modos. Encontramos a la gente irracionalmente convincente. Encontramos almas hechas de la misma materia que las nuestras. Encontramos compañeros de clase, socios, vecinos, amigos de la familia, primos y hermanas, y nuestras vidas se entrecruzan de una manera que los hace sentir como si nunca hubieran estado separados. Y esto es encantador. Pero la facilidad y el acceso no es lo que anhelamos. No es sobre lo que estoy escribiendo ahora. No es lo que giramos después de que se ha ido. Todos estamos esperando que otro universo choque con el nuestro, para cambiar lo que nosotros mismos no podemos. Es

interesante cómo nos damos cuenta de que la tormenta vuelve a la calma, pero ahora vemos las estrellas de manera diferente, y no sabemos, y no podemos elegir, los restos de quién pueden hacer eso por nosotros.

Todos comenzamos con extraños, pero olvidamos que rara vez elegimos quién termina siendo un extraño también.

16 SIGNOS de una PERSONA SOCIAL INTELIGENTE

Si bien es posible que no sepa qué hace que alguien sea socialmente inteligente, es probable que haya experimentado el tipo de sordera social que lo deja sintiéndose frustrado en el mejor de los casos y físicamente incómodo en el peor.

Los modales son inteligencia social cultural. Sin embargo, parece que la "cortesía" tradicional está comenzando a perder su atractivo: puede evocar imágenes de cómo lavar su personalidad a favor de un comportamiento más uniforme. Si bien queremos poder relacionarnos con las personas de una manera mutuamente cómoda, no deberíamos tener que sacrificar una expresión genuina en favor de un asentimiento cortés o una sonrisa amable. Los dos no son mutuamente excluyentes.

Las personas que son socialmente inteligentes piensan y se comportan de una manera que va más allá de lo que es culturalmente aceptable en un momento dado. Funcionan de tal manera que pueden comunicarse con los demás y hacer que se sientan a gusto sin sacrificar quiénes son y lo que quieren decir. Esto, por supuesto, es la base de la conexión, lo que nuestros cerebros están conectados para desear y en lo que personalmente prosperamos. Aquí, los rasgos centrales de alguien que es socialmente inteligente:

01. No intentan provocar una fuerte respuesta emocional de nadie con quien estén manteniendo una conversación.

    No se comunican de tal manera que engrandezcan sus logros para incitar una respuesta de asombro o exageren sus dificultades para incitar una respuesta de simpatía. Esto suele ocurrir cuando el tema en cuestión en realidad no merece una respuesta tan fuerte y, por lo tanto, hace que los demás se sientan incómodos porque se sienten presionados a fingir una reacción emocional.

02. No hablan en definitivos sobre personas, política o ideas.

    La forma más rápida de parecer poco inteligente es decir: "Esta idea es incorrecta". (Esa idea puede ser incorrecta para usted, pero existe porque es correcta para otra persona). Las personas inteligentes dicen: "Personalmente, no entiendo esta idea ni estoy de acuerdo con ella". Hablar definitivamente de cualquier persona o idea es estar ciego a la multitud de perspectivas que existen sobre ella. Es la definición de miopía y de mente cerrada.

03. No niegan de inmediato las críticas, ni tienen una reacción emocional tan fuerte que se vuelven inaccesibles o inmutables.

Algunas de las personas más difíciles de mantener en las relaciones son aquellas que solo se sienten amenazadas por la más mínima sugerencia de que su comportamiento es hiriente y que en realidad terminan enojados con la persona que lo sugiere, lo que refuerza el problema por completo. Las personas socialmente inteligentes escuchan las críticas antes de responder; una respuesta emocional inmediata sin una consideración seria es simplemente una actitud defensiva.

04. No confunden su opinión sobre alguien con un hecho sobre ellos.

La gente socialmente inteligente no dice "Es un idiota" como si fuera un hecho. En cambio, dicen: "Tuve una experiencia negativa con él en la que me sentí muy incómodo".

05. Nunca sobregeneralizan a otras personas a través de sus comportamientos.

No usan "tú siempre" o "tú nunca" para ilustrar un punto. Asimismo, basan sus argumentos en declaraciones que comienzan con "yo siento" en lugar de "tú eres". Hacen esto porque elegir un lenguaje que no parezca amenazador para alguien es la mejor manera de hacer que se abra a su perspectiva y realmente cree el diálogo que lo llevará al cambio que usted desea.

06. Hablan con precisión.

Dicen lo que pretenden decir sin eludir el tema. Hablan con calma, sencillez, concisión y atención. Se enfocan en comunicar algo, no solo en recibir una respuesta de los demás.

07. Saben cómo practicar una sana disociación.

En otras palabras, saben que el mundo no gira en torno a ellos. Son capaces de escuchar a alguien sin preocuparse de que cualquier declaración que hagan sea en realidad un desaire en su contra. Son capaces de disociarse de sus propias proyecciones y al menos intentar comprender la perspectiva de otra persona sin asumir que tiene todo que ver con la propia.

08. No intentan informar a la gente de su ignorancia.

Cuando acusas a alguien de estar equivocado, lo cierras a considerar otra perspectiva al aumentar sus defensas. Si primero valida su postura ("Eso es interesante, nunca lo pensé de esa manera ...") y luego presenta su propia opinión ("Algo que aprendí recientemente es esto ...") y luego les hace saber que todavía tienen su propio poder en la conversación, al preguntarles su opinión ("¿Qué piensas sobre eso?"), los abres a entablar una conversación en la que ambos pueden aprender en lugar de simplemente defender.

09. Validan los sentimientos de otras personas.

Validar los sentimientos de otra persona es aceptar que se siente como se siente sin intentar usar la lógica para descartar, negar o cambiar de opinión. (Por ejemplo: "Estoy triste hoy". "Bueno, no deberías estarlo, ¡tu vida es genial!") El

principal malentendido aquí es que validar los sentimientos no es lo mismo que validar las ideas. Hay muchas ideas que no necesitan o merecen ser validadas, pero los sentimientos de todos merecen ser vistos, reconocidos y respetados. Validar las emociones de alguien es validar quiénes son realmente, incluso si responderías de manera diferente. Entonces, en otras palabras, es validar quién es alguien, incluso si es diferente a usted.

10. Reconocen que su "yo sombra" son los rasgos, comportamientos y patrones que los agravan con respecto a los demás.

El odio de uno hacia un político mal informado podría ser una proyección de su miedo a ser poco inteligente o poco calificado. La intensa aversión que uno siente por un amigo particularmente pasivo podría ser una identificación de la propia inclinación a dar poder a los demás en su vida. No siempre es una conexión obvia, pero cuando hay una fuerte respuesta emocional involucrada, siempre está ahí. Si realmente le disgusta algo, simplemente se desvincula de él.

11. No discuten con personas que solo quieren ganar, no aprender.

Puede identificar que este es el caso cuando las personas comienzan a “tirar” de argumentos o recurren a una lógica de mala calidad solo para parecer que tienen una ventaja. Las personas socialmente inteligentes saben que no todo el mundo quiere comunicarse, aprender, crecer o conectarse, por lo que no intenta forzarlas.

12. Escuchan para oír, no para responder.

Mientras escuchan hablar a otras personas, se concentran en lo que se dice, no en cómo van a responder. Esto también se conoce como la metapráctica de "mantener el espacio".

13. No publican nada en línea que les daría vergüenza mostrárselo a un padre, explicarle a un niño o que un empleador lo encontrara. Aparte del hecho de que en algún momento u otro, una de esas cosas, si no todas, sucederá, publicar cualquier cosa que no esté seguro de apoyar significa que no está siendo genuino consigo mismo (está siendo en nombre de la parte de usted que quiere que otras personas lo validen).

14. No se consideran jueces de la verdad, no dicen “estás equivocado”; dicen: "Creo que estás equivocado".

15. No "envenenan el pozo" ni caen en la falacia ad hominem para refutar un punto.

“Envenenar el pozo” es cuando alguien ataca el carácter de una persona para desviar la atención del punto (posiblemente muy válido) que se está planteando. Por ejemplo, si una persona que come tres barras de caramelo al día dice: "No creo que los niños sean saludables para los niños comer demasiados dulces todos los días", la persona socialmente inteligente no

respondería: "¿Quién eres tú para decir ? ”; podrían ver la declaración objetiva de la persona que la está diciendo. Por lo general, son las personas más afectadas por un problema las que pueden hablar sobre la importancia del mismo (incluso si parece hipócrita en la superficie).

dieciséis. Su relación principal es consigo mismos y trabajan incansablemente.

Lo principal que las personas socialmente inteligentes entienden es que su relación con todos los demás es una extensión de su relación con usted mismo.

SENTIMIENTOS INCÓMODOS QUE REALMENTE INDICAN QUE ESTÁ EN EL CAMINO CORRECTO

La incomodidad es lo que sucede cuando estamos al borde del cambio. Desafortunadamente, a menudo lo confundimos con la infelicidad y hacemos frente a la última mientras huimos de la primera. Por lo general, se necesita un poco de incomodidad para abrirse paso hacia una nueva comprensión, para liberar una creencia limitante, para motivarnos a crear un cambio real. La incomodidad es una señal, que a menudo es muy útil. Aquí hay algunos sentimientos (menos que deseables) que pueden indicar que está en el camino correcto después de todo:

01. Sentirse como si estuviera reviviendo las luchas de su infancia. Descubres que los problemas con los que luchaste cuando eras niño reaparecen en tu vida adulta, y aunque en la superficie esto puede parecer una cuestión de no haberlos superado, realmente significa que estás consciente de por qué piensas y sientes. para que puedas cambiarlo.

02. Sentirse "perdido" o sin dirección.

Sentirse perdido es en realidad una señal de que te estás volviendo más presente en tu vida: estás viviendo menos dentro de las narrativas e ideas que premeditaste y más en el momento que tienes entre manos. Hasta que se acostumbre a esto, se sentirá como si estuviera fuera de pista (no lo está).

03. Neblina del "cerebro izquierdo".

Cuando está utilizando el hemisferio derecho con más frecuencia (se está volviendo más intuitivo, está lidiando con las emociones, está creando) a veces puede parecer que las funciones del "cerebro izquierdo" lo dejan sintiéndose confuso. Cosas como concentrarse, organizar y recordar pequeños detalles de repente se vuelven.

04. Tener afluencias aleatorias de ira o tristeza irracionales que se intensifican hasta que ya no puedes ignorarlas.

Cuando las emociones estallan es generalmente porque están "surgiendo" para ser reconocidas, y nuestro trabajo es aprender a dejar de lidiar con ellas o resistirlas y simplemente volvernos plenamente conscientes de ellas (después de eso, las controlamos, no al revés). camino alrededor).

05. Experimentar patrones de sueño impredecibles y dispersos. Necesitarás dormir mucho más o mucho menos, te despertarás en medio de la noche porque no puedes dejar de pensar en algo, te encuentras lleno de energía o completamente exhausto, y con poco de por medio. .

06. Un evento que cambia la vida está ocurriendo o simplemente ha sucedido.
De repente tiene que mudarse, divorciarse, perder un trabajo, tener un automóvil averiado, etc.

07. Tener una intensa necesidad de estar solo.
De repente se siente desencantado con la idea de pasar todos los fines de semana socializando, y los problemas de otras personas lo están agotando más de lo que lo están intrigando. Esto significa que está recalibrando.

08. Sueños intensos y vívidos que casi siempre recuerdas en detalle.
Si los sueños son la forma en que su mente subconsciente se comunica con usted (o proyecta una imagen de su experiencia), entonces su mente definitivamente está tratando de decir algo. Estás teniendo sueños a una intensidad que nunca antes habías experimentado.

09. Reducir el tamaño de su grupo de amigos; sentirse cada vez más incómodo con personas negativas.
Lo que pasa con las personas negativas es que rara vez lo hacen, son negativas, y como te sientes incómodo al decir algo (y te incomoda aún más mantener eso en tu vida), te estás engañando un poco con los viejos amigos.

10. Sintiendo que los sueños que tenías para tu vida se están derrumbando. De lo que no te das cuenta en este momento es de que está dando paso a una realidad mejor de lo que podrías haber pensado, una que está más alineada con lo que eres, no con lo que pensabas que serías.

11. Sentirse como si sus peores enemigos fueran sus pensamientos.
Estás empezando a darte cuenta de que tus pensamientos crean tu experiencia y, a menudo, no es hasta que nos empujan hasta el final de nuestro ingenio que incluso tratamos de tomar el control de ellos, y es entonces cuando nos damos cuenta de que teníamos el control todo el tiempo.

12. Sentirse inseguro de quién eres realmente.
Tus ilusiones pasadas sobre quién "deberías" estar disolviendo. ¡Te sientes inseguro porque es incierto! Estás en el proceso de evolución y no nos volvemos inseguros cuando cambiamos para peor; nos enojamos y nos cerramos. En otras palabras: si lo que estás experimentando es inseguridad o incertidumbre, te llevará a algo mejor.

13. Reconocer lo lejos que aún te queda por recorrer.
Cuando logra esto, es porque también puede ver hacia dónde se dirige; significa que finalmente sabes dónde y quién quieres estar.

14. "Saber" cosas que no quiere saber, como lo que alguien realmente está sintiendo, o que una relación no va a durar, o que no estará en su trabajo por mucho más tiempo.
Mucha de la ansiedad "irracional" proviene de sentir algo subconscientemente, pero no tomárselo en serio porque no es lógico.

15. Tener un deseo intenso de hablar por ti mismo.
Enfadarse por lo mucho que te has dejado pisar o por lo mucho que has dejado que las voces de otras personas se te suban a la cabeza es una señal de que finalmente estás listo para dejar de escucharte y amarte a ti mismo al respetarte a ti mismo primero.

dieciséis. Darse cuenta de que eres la única persona responsable de tu vida y tu felicidad.

Este tipo de autonomía emocional es aterrador, porque significa que si te equivocas, todo depende de ti. Al mismo tiempo, darse cuenta de que es la única forma de ser verdaderamente libre. El riesgo vale la recompensa en este, siempre.

CUÁLES SON LOS SENTIMIENTOS QUE MÁS REPRIMES ESTÁN TRATANDO DE DECIRLE

La inteligencia emocional no es la forma en que rara vez sientes algo "malo" porque has desarrollado la disciplina y la sabiduría para "no hacerlo". No se trata de la facilidad con la que eliges lo que piensas, la forma en que dejas que te afecte o la tranquilidad con la que reaccionas ante una situación determinada.

La verdadera madurez emocional es la forma en que te permites sentir cualquier cosa. Todo. Lo que sea que venga. Es simplemente saber que lo peor que podría pasar ... es solo un sentimiento al final del día.

¡Eso es! Un sentimiento. Imagina lo peor, lo único malo es ... cómo te sentirías al respecto. Lo que harías que fuera, lo que asumirías que significan las repercusiones y cómo afectarían en última instancia ... cómo te sientes.

Una sensación de miedo, un pellizco, un latido o una picadura. Una punzada de hambre o una patada en el ego. El sentido de inutilidad, la idea de no pertenecer. (Es interesante cómo los sentimientos físicos siempre son rápidos y transitorios, pero las ideas que tenemos sobre el dolor siempre parecen quedarse ...)

Pero evitamos sentir nada porque más o menos nos han enseñado que nuestros sentimientos tienen vida propia. Que continuarán para siempre si les damos siquiera un momento de nuestra conciencia.

¿Alguna vez ha sentido alegría por más de unos minutos? ¿Y la ira? ¿En el? ¿Qué hay de la tensión, la depresión y la tristeza? Esos han durado más, ¿no? Semanas, meses y años a la vez, ¿verdad?

Eso es porque esos no son sentimientos. Son síntomas. Pero llegaremos a sus causas en un minuto.

Lo que tienes que saber es que el sufrimiento es simplemente el rechazo a aceptar lo que es. Eso es. Etimológicamente, proviene de la palabra latina "de abajo para llevar". O, "resistir, endurecer, someter".

Entonces, la curación es realmente solo dejarse sentir.

Es desenterrar sus traumas, vergüenzas y pérdidas y permitirse las emociones que no podría tener en el momento en que estaba teniendo esas experiencias. Es permitirse filtrar y procesar lo que tuvo que suprimir en ese momento para seguir adelante, tal vez incluso para sobrevivir.

Todos tememos que nuestros sentimientos sean demasiado grandes, especialmente en el momento en que los tenemos. Nos enseñaron a no ser demasiado cariñosos, nos lastimaríamos; demasiado inteligente, nos acosarían; demasiado temerosos, seríamos vulnerables. Cumplir con lo que otras personas querían que sintiéramos. Los niños fuimos castigados por llorar si nuestra experiencia emocional no estaba de acuerdo con la conveniencia de nuestros padres. (No es de extrañar que todavía respondamos de la forma en que lo hacemos).

El caso es que no eres tú quien tiene miedo de sentir demasiado. Es la gente que te llamó loco, dramático y equivocado. Las personas que no saben cómo manejarlo, que quieren que te quedes donde estás. Esas son las personas que quieren que sigas sin sentir. No tú. ¿Sabes cómo lo sé?

Porque tu entumecimiento no es sentir nada, es sentir todo y nunca haber aprendido a procesar nada en absoluto. El entumecimiento no es nada, lo neutral no es nada. El entumecimiento lo es todo a la vez.

Porque tu tristeza está diciendo: "Todavía estoy apegado a que algo sea diferente". Tu culpa es decir: "Me temo que he hecho algo malo a los ojos de alguien", y tu vergüenza, "Me temo que soy malo a los ojos de alguien".

Tu ansiedad es tu resistencia al proceso, tu último agarre a un control del que te estás volviendo cada vez más consciente del que no tienes. Tu cansancio es tu resistencia a quién eres realmente, la persona que realmente quieres ser. Tu molestia es tu ira reprimida. Tu depresión, dejando de lado los factores biológicos, por supuesto, es todo lo que sale a la superficie, y tú gritas para guardarlo.

Y su llegada a la conclusión de que no puede seguir así, que se está perdiendo algo, que está fuera del camino y se siente estancado y perdido, es que se da cuenta de que no necesita cambiar sus sentimientos. Solo tienes que aprender a apoyarte en ellos y ver lo que están tratando de decirte.

Intentar cambiar la forma en que se siente al buscar una señal de tráfico que apunte en la dirección opuesta a donde tenía la intención de ir y salir para tratar de girar la señal, en lugar de su curso de acción.

Y lo que sucede cuando dejamos de lado las emociones que acompañan a nuestras experiencias, nunca nos damos tiempo para procesar, tratamos de forzarnos a sentirnos

de cualquier manera en un momento dado, es ignorar lo que nos dará la paz máxima: simplemente permitir, sin juicio.

Así que no se trata de cambiar cómo te sientes. Se trata de escuchar. No aceptar lo que parecen significar, eso es importante, pero realmente seguir sus instintos hasta lo que están tratando de señalar. Son la forma en que te comunicas contigo mismo.

Cada sentimiento vale la pena. Extrañas mucho al tratar de cambiar cada uno de ellos, o al pensar que hay algunos que son correctos o incorrectos o que deberías haberlo hecho o no, todo porque tienes miedo de decirte a ti mismo algo que no sabes. no quiero escuchar.

Los sentimientos que más reprimes son las formas más importantes de guiarte. Tu aprensión por escuchar no es tu propio deseo. Es el miedo a ser algo más o menos o más grande o simplemente diferente de lo que los que te rodean han dado a entender que aceptarán.

Cuando eliges valorar la aceptación de otras personas sobre la tuya, aceptas el destino de luchar contra tus instintos para asimilar las necesidades de los egos de otras personas. Mientras tanto, un mundo y una vida de escuchar, apoyarse, permitir, seguir, percibir, sentir y experimentar ... constantemente se te escapa.

La tristeza no te matará. La depresión tampoco lo hará. Pero luchar contra él lo hará. Ignorarlo lo hará. Tratar de escapar de él en lugar de confrontarlo lo hará. Negarlo lo hará. Asfixiante lo hará. No permitiéndole ningún lugar al que ir más que su subconsciente profundo para incrustar y controlar su voluntad. No es que te quites la vida o destruyas todo lo "bueno" que recibes (aunque podrías hacerlo).

Pero te matará en el sentido de que te robará cada parte de la vida que tienes: o te dejas sentir todo o te adormeces hasta no sentir nada. No puedes seleccionar emociones. O estás de acuerdo con su fluir o en resistencia a su naturaleza. Al final, la decisión es tuya.

LAS PARTES DE USTED QUE NO SON "YO"

Intentemos por un momento que separamos todos sus órganos y los colocamos sobre una mesa.

Sienta los latidos de su corazón; imagínalo fuera de ti. No mirarías tu corazón y pensarías: "Ese soy yo". Piensas: "Ese es mi corazón".

Ahora siente tu respiración. Siéntelo en conjunto con los latidos de su corazón, ninguno de los cuales es consciente a menudo, los cuales están en constante movimiento.

No dices: "Yo soy mi aliento". Dices: "Estoy respirando".

Piense en su hígado. Y tus riñones. Piense en sus huesos y su sangre. Piense en sus piernas, sus dedos, su cabello y su cerebro. Los ves objetivamente. Son solo partes. En última instancia, son (en su mayoría) extraíbles y reemplazables y todos son

completamente temporales. No piensas en ellos y ves "yo". Piensas en ellos y ves cosas. Si los separara, solo serían compilaciones de células. tu no ves
ellos y pensar: "¡Ese soy yo!" Piensas: "Esos son míos".

¿Por qué es diferente cuando los compilamos y adjuntamos?

Hay una concentración de energía, de presencia pesada, en tu pecho y garganta y quizás un poco en tu cabeza. Está centrado. No te sientes en tus piernas. No tienes emociones en tus brazos. Está en el centro.

En ese mismo espacio conviven los órganos que no nos identificamos con la energía que hacemos. Si elimináramos este último, ¿qué quedaría? ¿Qué habría ahí? ¿Qué existe cuando tú no?

¿Alguna vez te has sentado en eso? ¿Alguna vez te has sentado con eso? ¿Alguna vez ha sentido cada parte de su cuerpo y se ha dado cuenta de que las partes no son "yo"? ¿Alguna vez ha sentido la presencia que de alguna manera se anima cuando se apega? ¿Alguna vez ha identificado la diferencia entre lo que llama suyo y lo que se llama a sí mismo?

Saber quién es usted es fundamental; te da una sensación de trayectoria. Pero cuando asignamos palabras y significados a lo que sabemos que nos gusta, valoramos y queremos, creamos apegos. Luego nos esforzamos por mantener las cosas dentro de los parámetros que ya hemos aceptado. A partir de eso, creamos el fracaso. Creamos sufrimiento sobre nosotros mismos. Comenzamos a creer que una idea estática puede representar un ser dinámico y en evolución. Las formas en que no estamos a la altura de las ideas de nuestra mente se convierten en nuestros mayores agravios.

Creo que a veces nos apegamos a las estructuras porque no nos gustan los contenidos. Estamos más interesados en cómo se nos percibe que en quiénes somos, en la idea de lo que significa el título que en el trabajo diario del trabajo, en el "¿me prometes amarme para siempre?" que el amor del día a día actual. Es decir: nos reconfortan más las ideas de lo que son las cosas que de lo que realmente son. Nos gusta pensar en nosotros mismos como cuerpos porque no nos dejamos con el "qué más" abierto.

Pero, ¿y si el "qué más" no es el pensamiento final, sino el principio? ¿Y si la conciencia de ella nos libera de tantas cosas, sofoca tantos pensamientos, bálsamo para tantos dolores? ¿Qué pasa si curarse a sí mismo no es fijar una actitud, no cambiar una opinión, no alterar una estética, sino cambiar una presencia, una conciencia, una energía?

En este caso, arreglar las partes no cura el todo.

Lo único que te cambia a ti y a tu vida es la conciencia de las partes que no son "yo". Es el todo, es donde terminas, es donde comenzaste, es lo único, lo único, que cambia, levanta y facilita la chispa de conciencia que te hizo cuestionar los elementos de su vasija.

Realmente no les estoy pidiendo que consideren las teorías. Solo te pregunto si lo sientes o no.

20 señales de que lo estás haciendo mejor de lo que crees

01. Pagó las facturas este mes y tal vez incluso tuvo más para gastar en cosas no esenciales. No importa cuánto haya elaborado los cheques a medida que salieron; el caso es que lo hicieron, y tú te diste cuenta de todos modos.

02. Te preguntas a ti mismo. Dudas de tu vida. Te sientes miserable algunos días. Esto significa que todavía está abierto al crecimiento. Esto significa que puede ser objetivo y consciente de sí mismo. Las mejores personas se van a casa al final del día y piensan: "o ... tal vez haya otra manera".

03. Tienes un trabajo. Por muchas horas, a cualquier ritmo, estás ganando dinero que te ayuda a comer algo, dormir sobre algo, usar algo todos los días. No es un fracaso si no se ve como pensaba: está valorando su independencia y asumiendo la responsabilidad de sí mismo.

04. Tiene tiempo para hacer algo que disfruta, incluso si "lo que disfruta" es sentarse en el sofá y pedir la cena y ver Netflix.

05. No le preocupa de dónde vendrá su próxima comida. Hay comida en la nevera o en la despensa, y tienes suficiente para elegir lo que quieres comer.

06. Puedes comer porque lo disfrutas. No se trata de pura supervivencia.

07. Tienes uno o dos amigos verdaderamente cercanos. La gente se preocupa por la cantidad, pero con el tiempo tiende a darse cuenta de que la cantidad de personas que puede afirmar estar en su tribu no influye en la intimidad, la aceptación, la comunidad o la alegría que siente. Al final del día, todos lo que realmente queremos son unas pocas personas cercanas que nos conozcan (y nos amen) sin importar qué.

08. Esta mañana podría pagar un viaje en metro, una taza de café o la gasolina de su automóvil. Las comodidades más pequeñas (y, a menudo, las necesidades) no son variables para usted.

09. No eres la misma persona que eras hace un año. Está aprendiendo, evolucionando y puede identificar las formas en las que ha cambiado para bien o para mal.

10. Tiene el tiempo y los medios para hacer las cosas más allá del mínimo indispensable. Quizás haya ido a un concierto en los últimos años, se haya comprado libros, podría hacer un viaje de un día a una ciudad vecina si quisiera; no tiene que trabajar todas las horas del día para sobrevivir.

11. Tienes una selección de ropa a tu disposición. No le preocupa tener un sombrero o guantes en una tormenta de nieve, tiene ropa fresca para el verano y algo para usar en una boda. No solo puede proteger y decorar su cuerpo, sino

que también puede hacerlo de manera apropiada para una variedad de circunstancias.

12. Puedes sentir lo que no está bien en tu vida. El primer paso y el más crucial es simplemente estar consciente. Ser capaz de comunicarse con usted mismo: "Algo no está bien, aunque todavía no estoy seguro de qué se sentiría mejor".
13. Si pudieras hablar con tu yo más joven, podrías decir: "Lo logramos, lo logramos, sobrevivimos a esa cosa terrible". Muy a menudo, las personas llevan sus traumas pasados a sus vidas presentes, y si quieres alguna prueba de que llevamos quienes éramos en quienes somos, todo lo que necesitas hacer es ver cómo respondes a tu niño interior para estar bien "de la persona se convirtieron.
14. Tienes un espacio propio. Ni siquiera tiene que ser una casa o un apartamento (pero eso es genial si lo es). Todo lo que necesitas es una habitación, un rincón, un escritorio, donde puedas crear o descansar a tu discreción; dónde gobiernas quién llega a ser parte de tu pequeño y extraño mundo, y con qué capacidad. Es uno de los pocos controles que realmente podemos ejercer.
15. Has perdido relaciones. Más importante que el hecho de que simplemente los haya tenido en primer lugar es que usted o su ex pareja decidieron no conformarse. Te abriste a la posibilidad de que hubiera algo más ahí fuera.

dieciséis. Estás interesado en algo. Ya sea cómo vivir una vida más feliz, mantener mejores relaciones, leer o ver películas o el sexo o la sociedad o el eje sobre el que gira el mundo, algo te intriga para explorarlo.

17. Sabes cómo cuidarte. Sabes cuántas horas de sueño necesitas para sentirte bien al día siguiente, a quién acudir cuando tienes el corazón roto, qué te diviertes haciendo, qué hacer cuando no te sientes bien, etc.
18. Estás trabajando hacia una meta. Incluso si estás exhausto y te sientes a kilómetros de distancia, tienes un sueño para ti, por vago y maleable que sea.
19. Pero no está decidido a nada para su futuro. Algunas de las personas más felices y mejor adaptadas son las que pueden hacer de cualquier situación un ideal, las que están demasiado inmersas en el momento para planificar intrincadamente y comprometerse decididamente con un resultado específico.
20. Has pasado por una mierda. Puede ver los desafíos que enfrenta actualmente y compararlos con los que pensó que nunca superaría. Puede tranquilizarse a sí mismo a través de su propia experiencia.

La vida no se volvió más fácil; te volviste más inteligente.

ROMPIENDO su "LÍMITE SUPERIOR", y cómo las PERSONAS SE DETIENEN DE LA FELICIDAD real

La mayoría de las personas no quieren ser felices, por eso no lo son. Simplemente no se dan cuenta de que este es el caso.

Las personas están programadas para perseguir su mayor deseo a casi cualquier costo. (Imagínese los poderes sobrehumanos alimentados por la adrenalina que las personas desarrollan en situaciones de emergencia de vida o muerte). Es sólo una cuestión de cuál es ese deseo más importante. A menudo, es comodidad. O familiaridad.

Hay muchas razones por las que las personas frustran el sentimiento de felicidad, pero muchas de ellas tienen que ver con suponer que significa renunciar a lograr más. Nadie quiere creer que la felicidad es una elección, porque eso pone la responsabilidad en sus manos. Es la misma razón por la que la gente se compadece de sí misma: para retrasar la acción, para gritar al universo, como si cuanto más digan lo mal que están las cosas, más probable es que alguien más las cambie.

La felicidad no es una ráfaga de emociones positivas provocadas por eventos aleatorios que afirman la forma en que piensas que algo debería ir. De todos modos, no es una felicidad sostenible. Lo real es el producto de una práctica diaria intencional y consciente, y comienza con la elección de comprometerse con ella.

Todo el mundo tiene una tolerancia a la felicidad, un límite superior, como lo califica Gay Hendricks [4]. Es la capacidad por la que nos permitimos sentirnos bien. Otros psicólogos lo llaman la "línea de base", la cantidad de felicidad que sentimos "naturalmente" y a la que eventualmente volvemos, incluso si ciertos eventos o circunstancias nos cambian temporalmente.

La razón por la que no permitimos que esos cambios se conviertan en líneas de base es por el límite superior: tan pronto como nuestras circunstancias se extienden más allá de la cantidad de felicidad que estamos acostumbrados a sentirnos cómodos, inconscientemente comenzamos a auto-sabotearnos.

Estamos programados para buscar lo que hemos conocido. Entonces, aunque pensamos que buscamos la felicidad, en realidad estamos tratando de encontrar aquello a lo que estamos más acostumbrados, y lo proyectamos en lo que realmente existe, una y otra vez. Estos son solo algunos de los muchos impedimentos psicológicos que nos retienen de las vidas emocionales que decimos querer. Aquí hay algunos otros:

01. Todo el mundo tiene una tolerancia limitada a sentirse bien.
    Cuando las cosas van más allá de ese límite, nos saboteamos, podemos volver a nuestras zonas de confort. El cansado cliché de salir de ellos tiene un propósito crucial: hace que las personas se sientan cómodas con la incomodidad, que es la puerta de entrada para expandir su tolerancia a la felicidad.
02. Hay un "límite de simpatía" por debajo del cual a las personas les gusta permanecer: todo el mundo tiene un nivel de "éxito" que perciben como admirable y sin amenazas para los demás.
    La mayoría de las cosas que hace la gente tiene como objetivo "ganarse" el amor. Muchos deseos, sueños y ambiciones se construyen a partir de un espacio

de grave carencia. Es por esta razón que algunas de las personas más densas emocionalmente también son las más exitosas: utilizan su deseo de aceptación, amor, plenitud como combustible, para bien o para mal.

El punto es: una vez que las personas superan el punto en el que creen que las juzgarán y las ridiculizarán por su éxito (en lugar de alabarlas por ello), rápidamente se cortan o, como mínimo, lo minimizan o minimizan severamente para mantener ellos mismos en buena posición con aquellos de quienes desean aprobación. (En última instancia, no es que las personas valoren el ego y el material sobre el amor, sino que creen que esas cosas les harán ganar amor).

03. La mayoría prefiere la comodidad de lo que han conocido a la vulnerabilidad de lo que no conocen.

Incluso cuando "lo que no hacen" es, objetivamente, mucho mejor. Si redefinimos la "felicidad" en términos de lo que los seres humanos desean de forma innata (comodidad, inclusivo, sentido de propósito, etc.), entonces podemos tomar la decisión de buscar la comodidad de las cosas que, en última instancia, están alineadas con lo que queremos lograr.

04. Mucha gente tiene miedo de que "ser feliz" = renunciar a lograr más.

La felicidad es, en forma esencial, aceptación. Es llegar a la meta final, pasar la línea de meta, dejar que la ola de logros te invada. Decidir ser así todos los días puede hacer que parezca que la carrera ya ha terminado, por lo que inconscientemente asociamos "felicidad" y "aceptación" con "darse por vencido". Pero lo contrario es cierto: el camino hacia una vida más grande no es “sufrir hasta que logres algo”, sino dejar que fragmentos de alegría, gratitud, significado y propósito se acumulen gradualmente, poco a poco.

05. Las personas retrasan la acción una vez que conocen la verdad, y el intervalo entre conocer y hacer es el espacio donde prospera el sufrimiento.

La mayoría de las veces, no se trata de no saber qué hacer. Se trata de la resistencia entre lo correcto y lo fácil, lo mejor en la v larga. término corto. Escuchamos nuestros instintos; simplemente no escuchamos. Esta es la raíz más común de la incomodidad: el espacio entre saber y hacer. Somos culturalmente adictos a la procrastinación, pero también nos encanta la desviación. Al no actuar de inmediato, pensamos que estamos creando un espacio para que la verdad cambie, cuando solo estamos creando incomodidad para poder sentirla más completamente (aunque estamos sufriendo innecesariamente en el proceso).

06. La gente cree que la apatía es seguridad.

Todos tenemos miedo de perder las piezas y las personas que componen nuestra vida. Algunas personas intentan adelantarse a la curva del dolor y no se dejan sentir como si quisieran o les gustaran esas cosas en primer lugar. El

trasfondo aquí es la sensación de que todo termina y todo es impermanente y, si bien esas cosas son más o menos ciertas, hay algo un poco más cierto, y es que la muerte le da sentido a la vida. Es el hecho de que podemos perder lo que tenemos lo que lo hace sagrado, precioso y maravilloso. No se trata del dolor que sufre; se trata de lo que sufres. Puede optar por dejar de sentirse bien para amortiguar la sensación de pérdida y sufrir entumecimiento, o puede tener una vida increíble y llorar salvajemente cuando termine, pero al menos había un medio para ese fin.

07. Pocos saben cómo practicar sentirse bien (o por qué es necesario). Es casi esencial elevar su límite superior, aumentar su línea de base y, en última instancia, asimilar los nuevos capítulos de su vida sin destruirlos por falta de familiaridad. Practicar el sentirse bien es simplemente tomarse un momento para dejarse sentir literalmente. Extiende esa prisa solo unos segundos más, medita en algunas cosas por las que estás agradecido y deja que te inunde tanto como sea posible. Busque lo positivo y encontrará que su umbral para sentirlo se expande a medida que decide que puede hacerlo.

08. La gente piensa que la felicidad es una respuesta emocional facilitada por un conjunto de circunstancias, en contraposición a una elección y cambio de percepción / conciencia.

Parece que las personas que son firmes en su creencia de que las circunstancias crean felicidad no deben dejarse influir, y eso tiene sentido. Es por la misma razón por la que lo aceptamos tanto: es más fácil. Es la forma de tomar atajos en tu vida emocional. Es aparentemente lógico y bastante fácil de lograr, así que ¿por qué no apoyarlo con fiereza? Porque en última instancia es falso. Sostiene que debe esperar para sentirse feliz y, como sabemos, a menos que esté cultivando su línea de base para ser más alto, pasará el resto de su vida saltando de una percepción alta a otra. Algunos de los países estadísticamente más felices del mundo están casi empobrecidos. Algunas de las personas más notables y pacíficas que han honrado la Tierra murieron con solo unos centavos a su nombre. Lo común es un sentido de propósito, pertenencia y amor: cosas que puede elegir sentir y cultivar, independientemente de las circunstancias físicas o materiales.

09. La mayoría de las personas no saben que es posible cambiar su línea de base, ya que siempre se enmarca en una forma de ser "cómo uno es naturalmente". Si lo escuché una vez, lo escuché mil veces: La mujer con ansiedad que dice: "Así soy yo". El hombre con una docena de miedos irracionales que los atribuye a "su personalidad". La cuestión es que nada tiene que ser una parte esencial de ti a menos que decidas que lo es, y mucho menos la ansiedad y el miedo. De hecho,

esas cosas nunca son esencialmente parte de quién es alguien; son comportamientos aprendidos.

Son reacciones del ego que no se controlan. Son luces parpadeantes y ondean banderas desde lo más íntimo de nuestro ser que algo no está bien, pero estamos evitando hacer el cambio (principalmente al desviarnos de la circunstancia que está fuera de nuestro control).

10. La gente cree que el sufrimiento los hace dignos.

Tener cosas en nuestra vida sin haberlas experimentado maravillosamente de alguna manera se traduce en que sentimos que no las hemos "ganado" realmente y, por lo tanto, no son nuestras. Por otro lado: la idea de que las cosas bellas y alegres podrían ser simplemente nuestras sin ninguna creación consciente de ellas por nuestra parte es aterradora, porque lo contrario también podría ser cierto.

11. Mucha gente cree que puede vencer al miedo hasta la línea de meta.

La preocupación es el pasatiempo cultural occidental y, en última instancia, es una desviación del hecho de que nos mantenemos a flote entre los extremos: no preocuparnos por nada o preocuparnos tanto por una cosa que podría rompernos por completo.

La preocupación nos condiciona a los peores resultados posibles para que no causen tanto dolor si se cumplen. Estamos pensando en cada posibilidad irracional para poder dar cuenta de ello, prepararnos para ello, antes de que nos sorprenda. Tratamos de imaginar cada cosa “mala” que una persona pueda decir sobre nosotros para que no sea la primera en hacerlo.

Pero esto no cambia nada. Todavía no esperará que surjan cosas difíciles. Nunca sabrá lo que la gente piensa realmente o con qué frecuencia. No podrá prepararse para hacer frente a sus miedos irracionales, porque no hay base en una realidad con la que posiblemente pueda prepararse para lidiar. No se puede vencer al miedo hasta la línea de meta. No estás engañando a tu manera con el dolor. Lo estás persiguiendo activamente cada vez más.

12. Las personas felices a menudo se perciben como ingenuas y vulnerables.

Por lo menos, las personas felices son estigmatizadas por no tener ni idea, estar mal informadas, delirantemente positivas y desconectadas de la realidad, pero las únicas personas que las perciben de esa manera son las personas que hacen todo lo posible para justificar la negatividad en sus vidas que sienten que no pueden controlar. . Son las personas que no eligen una vida mejor las que son ingenuas y verdaderamente vulnerables, ya que las "personas felices" pueden perder todo lo que tienen, pero las personas que nunca eligen entrar plenamente en sus vidas nunca tienen nada en absoluto.

LA FELICIDAD DE LA EXCELENCIA

Eric Greitens dice que hay tres formas principales de felicidad: la felicidad del placer, la felicidad de la gracia y la felicidad de la excelencia[5]. Los compara con los colores primarios, la base sobre la que se crea todo el espectro.

La felicidad del placer es en gran parte sensorial. Es una buena comida cuando tienes hambre, el olor del aire después de la lluvia, despertar cálido y acogedor en tu cama. La felicidad de la gracia es gratitud. Es mirar para ver al amor de tu vida durmiente a tu lado y susurrar "gracias". Es hacer un inventario de lo que tienes. Es cuando hablas con algo más grande que tú, expresando humildad y asombro.

Y luego está la felicidad de la excelencia. El tipo de felicidad que proviene de la búsqueda de algo grandioso. No el momento en que llegas a la cima de la montaña y levantas los puños en señal de victoria, sino el proceso de enamorarte de la caminata. Es un trabajo significativo. Es fluir. Es el propósito que quema la identidad y construye el carácter y canaliza nuestra energía hacia algo más grande que la insaciable búsqueda diaria de nuestros deseos fugaces.

Así como eliminar uno de los colores primarios haría que muchos otros fueran imposibles sin una de estas alegrías, es casi imposible prosperar.

Uno no puede reemplazar a otro. Todos son necesarios. Pero lo intentamos de todos modos.

Beber en exceso, por ejemplo, la felicidad del placer, es común cuando no se busca la felicidad de la excelencia. Pero no es ni será nunca la solución.

“Mucho, mucho rojo nunca se convertirá en azul. Los placeres nunca te harán completo ".

La felicidad de la excelencia es el trabajo de la resiliencia emocional. Es el ranking más alto en la jerarquía de Maslow. Es mesurado, deliberado y consistente. A menudo se evita porque la incomodidad es palpable y la recompensa no es instantánea. No hay contacto alto durante los primeros días de entrenamiento de maratón cuando tus pulmones están agotados y quieres vomitar. Pero con el tiempo, desarrollas tu habilidad. Empiezas a imaginar lo que podrías lograr. Te enamoras del proceso.

Aunque las tres alegrías son diferentes, todas están determinadas por el contexto. Alguien que ha estado sin comer durante tres días está más en sintonía con la felicidad del placer que las personas que consideran que las comidas y el refugio son un regalo.

Del mismo modo, aquellos que nunca se han familiarizado con el poder y el placer de trabajar hacia algo alimentado no por las chispas de la pasión sino por las brasas de una resolución sobria y constante, no saben que al otro lado del esfuerzo ejercido, hay una recompensa profunda. .

Muchos de nosotros somos daltónicos ante las alegrías y las complejidades de nuestras vidas, y es porque nos falta una parte de la base. Queremos ser autores, pero

no queremos desarrollar la disciplina necesaria para sentarnos y escribir cuatro horas al día durante años. Queremos ser leyendas, genios y maestros, pero nos importa poco desarrollar la disciplina que requeriría para registrar nuestras 10,000 horas, por así decirlo.

La felicidad no es solo la forma en que podemos asombrar nuestros sentidos, sino también la paz mental que proviene de saber que nos estamos convirtiendo en quienes queremos y necesitamos ser. Eso es lo que recibimos al perseguir la felicidad de la excelencia: no el logro, sino la identidad. Un sentido del yo que llevamos a todo lo demás en nuestras vidas. Un pigmento tecnicolor que hace que todo el espectro cobre vida.

5 Greitens, Eric. *Resiliencia: sabiduría ganada con esfuerzo para vivir una vida mejor* . 2016. Mariner Books.

LA BRECHA SABER-HACER: POR QUÉ EVITAMOS HACER LO MEJOR PARA NOSOTROS Y CÓMO CONQUISTAR LA RESISTENCIA PARA EL BIEN

Los antiguos griegos lo llamaban Akrasia, los budistas zen lo llaman resistencia, tú y yo lo llamamos procrastinación, todos los gurú de la productividad en Internet lo llaman estar "atascado". Jeffrey Pfeffer y Robert Sutton lo llaman la “brecha entre saber y hacer”, o la experiencia de saber qué es lo mejor que se puede hacer, pero hacer otra cosa de todos modos [6].

El sentido común nos dice que si dedicamos una hora más a la escritura de novelas cada noche, mejor aún, nos despertamos más temprano, elegimos pensamientos afirmativos, hablamos con honestidad y nos conectamos más genuinamente, viviríamos una vida mejor. Pero la verdadera pregunta, y el verdadero trabajo, no es entender qué es lo bueno para nosotros, sino por qué elegimos lo contrario. Comprender el tejido de la resistencia es la única forma de descoserlo.

Hay muchas razones por las que nos auto-saboteamos, y la mayoría de ellas tienen algo que ver con la comodidad. La sociedad moderna (innovación, cultura, riqueza, éxito) está diseñada para convencernos de que una "buena vida" es aquella que es más cómoda o capaz de proporcionarnos una sensación de estar libres de dolor y seguros. Esto está bastante directamente relacionado con el hecho de que los seres humanos están programados para buscar comodidad, lo que se traduce para nosotros como supervivencia: estamos diseñados fisiológicamente de esa manera. Tiene sentido que en nuestras vidas intelectuales y emocionales más actualizadas, queramos lo mismo.

Superar la resistencia es una cuestión de cambiar su percepción de comodidad. Se trata de considerar la alternativa. Está alterando su mentalidad para concentrarse en la incomodidad que enfrentará si no hace lo que está frente a usted, en contraposición a la incomodidad que enfrentará si lo hace.

Si no se controla, la brecha entre saber y hacer te dejará un caparazón de la persona que pretendías ser. Arruinará sus relaciones más íntimas y apasionadas, lo mantendrá alejado del tipo de productividad diaria necesaria para lograr cualquier objetivo por el que valga la pena trabajar. Te mantendrá en un estado maníaco de indecisión (¿de mí, o no? ¿Qué sentimiento dejo que me guíe?). Tienes que tomar el control por ti mismo, y puedes hacerlo considerando el panorama general. La alternativa. Cómo será tu vida si no haces esto.

¿Cómo medirá cuantificablemente este año? ¿Qué habrás hecho tú? ¿Cuántas horas habrás perdido? Si tuvieras que vivir hoy, o cualquier día normal, una y otra vez por el resto de tu vida, ¿dónde terminarías? ¿Qué lograrías? ¿Qué tan feliz serías tú? ¿Qué relaciones habrás fomentado? ¿Mirarás hacia atrás sabiendo que probablemente te perdiste lo que podría haber sido el amor de tu vida porque no estabas "listo"? ¿Qué pasa con las horas que podría haber estado tocando música o escribiendo o pintando o lo que sea? ¿A dónde se habrán ido?

Nunca estarás listo para las cosas que importan, y esperar para sentirte listo antes de comenzar a actuar es cómo se amplía la brecha entre saber y hacer. Es incómodo trabajar, estirar la capacidad de tolerancia, ser vulnerable con alguien que te importa profundamente, pero nunca es más cómodo que pasar toda tu vida sin las cosas que realmente deseas.

La ansiedad se acumula en nuestras horas de inactividad. El miedo y la resistencia prosperan cuando evitamos el trabajo. La mayoría de las cosas no son tan difíciles o difíciles como creemos. En última instancia, son divertidos y gratificantes y expresiones de quiénes somos realmente. Por eso los queremos. Dar pequeños pasos le recordará que esto es cierto. Lo calmará de una manera que nunca lo hará con solo pensar en tomar medidas. Es más fácil actuar a su manera hacia una nueva forma de pensar en lugar de pensar a su manera hacia una nueva forma de actuar, así que haga una pequeña cosa hoy y deje que el impulso se desarrolle.

Y agradece a cualquier fuerza dentro de ti que sepa que hay algo más grande para ti, la que te empuja a sentirte cómodo con menos.

101 cosas que *más la pena* PENSAMIENTO *ACERCA DE* LO QUE ESTÁ USTED CONSUMIENDO

01. La forma en que se sentirá al tener la vida que desea. El lugar donde vivirás, la ropa que usarás, lo que comprarás en el supermercado, cuánto dinero ahorrarás, qué trabajo estarás más orgulloso de haber hecho. Qué harás con tus fines de semana, de qué color serán tus sábanas, de qué tomarás fotos.
02. Las partes de ti mismo en las que necesitas trabajar, no porque alguien más no las ame, sino porque tú no.

03. El hecho de que, a veces, la máxima expresión del amor propio es admitir que no te agradas y dar los pasos necesarios para cambiar las cosas que sabes que puedes hacer y que harás mejor.
04. Una lista de cosas que resultaron ser muy adecuadas para ti, y qué sentimiento similar acompañó a cada una de ellas.
05. La forma en que cuantificarás este año. Cuántos libros quiere decir que ha leído, cuántos proyectos ha completado, cuántas conexiones con amigos y familiares fomentó o reavivó, cómo pasó sus días.
06. Las cosas del pasado que pensabas que nunca superarías y lo insignificantes que parecen hoy.
07. Qué creará hoy, qué alimentos comerá y con quién se conectará. (Estas son las únicas cosas que lleva consigo).
08. Cómo aprendes mejor y cómo podrías integrar esa forma de comprensión en tu vida con más frecuencia (de las cosas que son más visuales o escuchar mejor, intenta experimentar con más frecuencia, etc.).
09. El hecho de que no es necesario ser excepcionalmente bello o talentoso o exitoso para experimentar las cosas que hacen que la vida sea profunda: amor, conocimiento, conexión, comunidad, etc.
10. El cosmos, y cómo a pesar de ser puntos insignificantes, todos somos esenciales para el mosaico central que compone a la humanidad, y que sin ninguno de nosotros, nada existiría como es ahora.
11. Las conjugaciones adecuadas para un idioma que podrías hablar en una conversación.
12. La gente a la que sonrió en la calle esta mañana, la gente a la que envía mensajes de texto con regularidad, la familia a la que podría visitar más, todos los pequeños fragmentos de conexión humana genuina que pasa por alto porque se han convertido en algo obvio.
13. Cómo recordarás este momento de tu vida dentro de 20 años. Lo que desearía haber hecho o dejado de hacer, lo que pasó por alto, las pequeñas cosas que no logró
14. Cuán pocos de tus días realmente recuerdas.
15. Cómo es probable que no recuerde este día en particular dentro de 20 años.
dieciséis. Todo lo que honestamente no le gustó de la persona con la que ya no está, ahora que no está emocionalmente obligado a mentirse sobre ella.
17. Una lista de todas las cosas que ha hecho por usted mismo recientemente.
18. Pequeñas formas en las que puede mejorar su calidad de vida cotidiana, como consolidar deudas, aprender a cocinar una comida fácil de autor o limpiar su armario.

19. Los patrones en sus relaciones fallidas y el grado de culpa que se puede atribuir legítimamente.
20. Lo que amas inconscientemente de los "problemas" que luchas por superar. Nadie se aferra a algo a menos que piense que hace algo por ellos (por lo general los mantiene "seguros").

21 La idea de que quizás el problema actual en su vida no sea el problema, pero que su percepción está sesgada, o que no está pensando en soluciones tanto como se está enfocando en su malestar.

22. Las formas en las que ha fallado sinceramente y cómo puede comprometerse a hacerlo mejor, no solo para usted, sino también para las personas que lo aman y confían en usted.
23. Las formas en que su situación actual, aunque quizás no planificada o no deseada, podrían ser el camino hacia el lugar en el que realmente deseaba estar, si tan solo comenzara a pensar en ello de esa manera.
24. Tu mortalidad.
25. Cómo puede aprovechar y apreciar más activamente las cosas que están frente a usted mientras aún las tiene.
26. Cómo es su vida para otras personas. No porque debas valorar esto más de lo que valoras tus propios sentimientos, sino porque la perspectiva es importante.
27. Lo que ya ha logrado en su vida.
28. Lo que quieres que te defina cuando todo esté dicho y hecho. Qué tipo de persona quieres que te conozcan. (¿Amable? ¿Inteligente? ¿Dar? ¿Fundamentado? ¿Útil?)
29. Lo que podría definirse honestamente en este punto, en función de sus acciones e interacciones consistentes, y si eso es lo que realmente desea o no.
30. Cómo sus suposiciones inconscientes sobre lo que es verdadero y real están dando forma a su forma de pensar en la realidad.
31. ¿Qué otras opciones existen fuera de su forma de pensar predeterminada? lo que sería cierto si las cosas que asumiste no lo fueran.
32. Los detalles de lo que sea en lo que estés trabajando ahora mismo.
33. Cómo es posible que ponga más esfuerzo en dicho trabajo que merece su tiempo, atención y energía más que cualquier cosa por la que se distraiga.

34 Cómo puede ayudar a otras personas, incluso simplemente sentarse a hablar con un viejo amigo, invitar a alguien a cenar, compartir un artículo o una cita que le haya llamado la atención.

35. Motivaciones y deseos ajenos.

36. El hecho de que no pienses exactamente de la forma en que piensan otras personas, y que quizás los problemas que tienes con ellos no son problemas, sino fallas en tu comprensión de ellos (y los de ellos sobre ti).
37. Los patrones de las personas que conoces y lo que te dicen sobre quiénes son en realidad.
38. El hecho de que asumimos que las personas son como las imaginamos, una recopilación de las experiencias emocionales que hemos tenido con ellas, en contraposición a los patrones que nos revelan en su comportamiento. Es más exacto resumir a las personas por lo que hacen repetidamente.
39. ¿Qué dirías si pudieras decirle a todas las personas del mundo una sola cosa?
40. ¿Qué dirías si pudieras decirle a tu yo más joven solo una cosa?
41. Los años de práctica necesarios para aprender a tocar cada instrumento de tu canción favorita. El poder y la creatividad que se necesitan para simplemente crear una melodía, olvidarse de una pieza musical que lo lleva a su esencia.
42. De donde viene tu comida.
43. Cuál es tu gran objetivo. Si no sabe lo que generalmente quiere hacer con su precioso y limitado tiempo aquí, no va a hacer mucho en absoluto.
44. Lo que pondrías en una caja si tuvieras que mudarte al otro lado del país y solo pudieras traer eso.
45. Llegando a la bandeja de entrada 0.
46. Cuánto te ama tu mascota.
47. Cómo puede permitirse sentir y expresar el dolor de manera adecuada y saludable cuando surge (en lugar de simplemente enloquecer y tratar de deshacerse de él lo más rápido posible).

48 Trama giros. Las complejidades y contradicciones de tus personajes favoritos en tus libros favoritos.

49 Para quién también sería feliz vivir, si sus propios deseos e intereses ya no fueran su única prioridad.

50. Lo que pensaría y diría tu yo futuro sobre cualquier situación en la que te encuentres en este momento.
51. Un próximo viaje, esté reservado o no. Qué vas a hacer, de qué vas a hacer fotos, qué puedes explorar, con quién estarás, con quién conocerás.
52. Las noches más duras de tu vida. Lo que hubieras hecho de otra manera. Qué harías si pudieras volver a ingresar esas horas y avisarte a ti mismo del pasado.
53. Las mejores noches de tu vida. No solo lo que estaba haciendo y con quién estaba, sino también lo que estaba pensando y en lo que se estaba enfocando.

54. El hecho de que es difícil hacer todo: es difícil estar en una relación, es difícil no estar en una. Es difícil tener que realizar un trabajo que amas y en el que estás involucrado emocionalmente, es difícil no estar viviendo tus sueños a cierta edad. Todo es duro; es solo una cuestión de lo que crea que vale la pena el esfuerzo.
55. ¿Qué crees que vale la pena ese esfuerzo? ¿Por qué estás dispuesto a sufrir?
56. Estética que amas. El tipo de espacios en los que no solo quieres vivir y trabajar, sino que te hacen sentir más como tú mismo.
57. ¿Qué acciones, elecciones y comportamientos crees que podrían haber salvado a tus padres?
58. Tu miedo más profundo y singular.

59 Lo que te dice tu miedo más profundo y singular sobre tu deseo más profundo y singular.
60 Las pequeñas maravillas. El olor a lluvia cuando las ventanas están abiertas en verano, tu camiseta favorita, las canciones que te encantaban de niño, tu comida favorita cuando tienes hambre.
61 Tus historias. Las cosas extrañas, simples y hermosas que has experimentado y cómo puedes compartirlas mejor con otras personas.
62 Lo que te motivará cuando el miedo ya no sea una opción.

63. ¿Qué te motiva a hacer cuando el miedo ya no es una opción?
64. Qué significa "suficiente" para ti. ¿Qué es suficiente dinero, suficiente amor, suficiente productividad? La satisfacción es el producto de saber qué es “suficiente”; de lo contrario, constantemente buscará más.
65. Tus momentos de ensueño. Tener una fiesta de cumpleaños a la que asistan todas las personas que amas, o subirte a un avión a Tailandia, o perder el peso que siempre quisiste, o estar libre de deudas, o renovar una casa.
66. Qué haría si tuviera $ 1,000 de ingreso adicional disponible cada mes.
67. Qué acciones podría tomar para avanzar en la dirección de la vida que desea, dónde podría buscar oportunidades para establecer contactos, qué amigos en las ciudades vecinas podría visitar y explorar, cómo podría salir más.
68. La sensación del sol en tu piel.
69. El olor a primavera.
70. Qué puede hacer con sus minutos, a diferencia de sus horas o días.
71. Qué parte de su autopercepción se basa en la cultura, las expectativas o las opiniones de otras personas.
72. Cuánto de su autopercepción está respaldada por la cultura, las expectativas o las opiniones de otras personas.

73. Quién eres cuando no hay nadie cerca.

74 Lo que pensabas que serías cuando eras más joven. Cómo los elementos de eso juegan en tu vida ahora.

75 Cómo te comportarías de manera diferente si toda esta realidad espacio-temporal fuera de hecho una ilusión holográfica sobre la que, en última instancia, tienes el control.

76 Cómo te comportarías de manera diferente si tu destino dependiera de los pensamientos que piensas y las acciones que realizas en un momento dado.

77 La premisa básica de varias filosofías antiguas, y que resuena más profundamente con usted.

78. Melodías de canciones que aún no se han escrito.
79. El hecho de que la forma de cambiar tu vida es cambiar tu forma de pensar, y la forma de cambiar tu forma de pensar es cambiar lo que lees.
80. Lo que leería si eligiera libros y artículos basándose en lo que le interesa, no en lo que otras personas dicen que es literatura "buena".
81. Lo que escucharías si eliges música en función de lo que te interese, no de lo que otras personas digan que es "buena" música.
82. Lo que realmente te excita.
83. Qué cualidades admira más en otras personas. (Esto es lo que más te gusta de ti).
84. Qué cualidades te disgustan más en otras personas. (Esto es lo que no puedes ver, o estás resistiendo, en ti mismo).
85. Cómo salvaría el amor tu vida, si fuera capaz de hacer tales cosas. (Eso es.)
86. Cuán infinito es el universo; cuán infinitesimales somos; cómo quizás cada uno es un reflejo y una extensión del otro.
87. Qué complicadas son las preguntas; qué sencillas resultan las respuestas.
88. Lo que le parece un "sí". Las personas a menudo se enfocan en las señales de advertencia de que algo anda mal, pero no en las señales sutiles de que algo está bien.

89 Cuántas ocurrencias fortuitas y fortuitas estuvieron involucradas en casi todos los avances importantes en su vida.

90 Un mantra, o muchos mantras, todos los cuales funcionan para respaldar su convicción inquebrantable de que el futuro será diferente, y descubrirá cómo hacerlo así.

91 El hecho de que el tipo de amor que vale la pena elegir y conservar es el que inclina ligeramente el eje sobre el que gira tu mundo, sin dejar nada para volver a ser el mismo.

92. Cómo luchar mejor. Cómo comunicar elocuentemente sus pensamientos y sentimientos sin poner a la gente a la defensiva y comenzar una discusión en la que debería haber una profundización de la conexión.
93. Para qué vivirías, si tu interés principal ya no fueran tus propios deseos y necesidades.
94. Las personas que dependen de ti y lo absolutamente devastadas que estarían si ya no estuvieras en sus vidas.
95. Quién y dónde estarás dentro de cinco años si sigues como estás ahora.
96. Las cosas más importantes que has aprendido sobre la vida hasta ahora.
97. Cómo llegó a aprender las cosas más importantes que ha aprendido hasta ahora.
98. Cuántas personas se van a la cama por la noche llorando, deseando tener lo que tienes: el trabajo, el amor, el apartamento, la educación, los amigos, etc.
99. Cuántas veces en tu vida te fuiste a la cama llorando, deseando poder tener lo que tienes ahora: el trabajo, el amor, el apartamento, la educación, los amigos, etc.
100. Qué puede hacer para recordar esto de manera más consistente.
101. Cómo es tu yo más plenamente realizado. Cómo piensa tu mejor yo. De qué están agradecidos, a quién aman. El primer paso, y el más importante, para ser la persona que estaba destinado a ser es concebirlos. Una vez que lo haya logrado, todo lo demás estará en consonancia.

EXPECTATIVAS QUE DEBES *dejar ir A* LOS 20 AÑOS

01. Estás destinado a ser extraordinario.

Las personas extraordinarias son solo eso: raras. Reconocer esto no significa que estés renunciando a tu potencial, significa que estás disolviendo las ilusiones que tienes sobre lo que significa ser todo tu ser y vivir tu mejor vida. Promocionamos la historia de éxito de “uno en mil millones” como si fuera el objetivo final natural de trabajar duro y actualizarse. No es. La verdadera pregunta es ¿qué trabajo estás dispuesto a hacer incluso si nadie aplaude? ¿Qué valdrá la pena si no se reconoce? ¿Cómo te sentirás amado por unas pocas personas si no te reconocen muchas? Encontrar lo excepcional en lo ordinario es lo realmente extraordinario.

02. Estás al comienzo de tu vida.

Algunos de los que lean esto no pasarán de los 20 años. Otros no pasarán de la mediana edad, o incluso más allá de este año. Mantenga una calavera en su escritorio si es necesario; nadie asume que morirán jóvenes, pero eso no significa que no sea así.

03. Tus faltas son más perdonables y tus atributos son más excepcionales.

Creer que eres menos responsable de tus recelos y que eres más excepcionalmente hábil en tus fortalezas es la mentalidad que muchas personas adoptan por defecto, pero en última instancia, te mantiene pequeño. Si no reconoce la magnitud de las malas decisiones que ha tomado, seguramente justificará volver a tomarlas; si vives y actúas como si pudieras deslizarte porque eres un poco mejor que los demás, nunca lo intentarás.

04. Literalmente puedes ser lo que quieras.

Si no tienes el coeficiente intelectual de un científico espacial, no puedes ser un científico espacial. Si no tienes la coordinación para ser un bailarín profesional, no serás un bailarín profesional. Querer algo lo suficiente no te califica para tenerlo.

No puedes ser lo que quieras, pero si trabajas duro y no te rindes y naces en circunstancias que lo facilitan, tal vez puedas hacer algo que cruce tus habilidades con tus intereses. Y si eres realmente inteligente, descubrirás cómo estar agradecido por ello, incluso en los días difíciles.

05. Puedes burlar el dolor.

No puedes pensar en la salida del dolor. No puede predecirlo, evitarlo o tener la intención de no sentirlo. Hacerlo es vivir una fracción de la vida para la que estabas destinado, y te convertirá en una fracción de la persona que se supone que debes ser.

06. El amor es algo que te dan otras personas.

Las personas no pueden transmutar las emociones, lo cual es interesante de considerar cuando te das cuenta de cuán completamente consumida está la raza humana con el concepto de hacer que otras personas nos amen. Esto se debe a que cuando pensamos que otras personas nos aman, nos damos permiso para sentir amor. Es un juego mental, uno en el que confiamos en todos menos en nosotros mismos para permitirnos sentir lo que ya está dentro de nosotros. (Si crees que el amor es algo que existe en cualquier lugar excepto en tu propia mente y corazón, nunca lo tendrás).

07. Sentir algo profundamente significa que está "destinado a ser".

La intensidad con la que experimentas algo (o alguien) no equivale a lo "destinado" que esté. Muchas personas sienten profundamente que están llamadas a ser famosas en su campo, pero no tienen las habilidades ni el valor para hacerlo; la mayoría de las personas que se casan sienten profundamente que están en la relación correcta, pero eso no significa que no terminará en divorcio algún día.

Las rupturas están destinadas a suceder. Las pérdidas de empleo, los sentimientos heridos y las decepciones también lo son. Cómo sabemos esto? Debido a que ocurren a menudo, son los redireccionamientos más

importantes. Olvida la imagen final a la que quieres que ascienda tu vida. Nunca existirá de la manera que crees que debería, y mientras tanto, solo asegurará que desperdicies lo que tienes en el momento. Aquí solo hay un destino final: lo único hacia el que te apresuras es el final de tu vida.

08. Si trabajas en ti mismo lo suficiente, ya no tendrás problemas. Si trabajas lo suficiente en ti mismo, comprenderás para qué sirve la lucha.

09. Puedes controlar lo que otras personas piensan de ti.

Puede controlar cómo trata a las personas, pero en realidad no puede controlar lo que piensan. La idea de que comportarse de cierta manera provocará una determinada respuesta es un engaño que lo mantendrá como titiritero a lo largo de su vida. Te alejará de la persona que quieres ser y de la vida que quieres vivir. ¿Y para qué? La gente va a juzgar, criticar, condenar, amar, admirar, envidiar y lujuria basándose en sus propias percepciones subjetivas independientemente.

10. El trabajo duro garantiza el éxito.

Si está buscando un resultado en particular como el objetivo final de su arduo trabajo, lo más probable es que termine decepcionado. El objetivo del trabajo duro es reconocer a la persona que te hace, no lo que te "consigue" (lo primero que puedes controlar; lo segundo, no puedes).

11. Tus pensamientos cambiarán por sí mismos cuando cambien tus circunstancias.

La mayoría de las personas asumen que cuando sus vidas cambian, sus pensamientos cambiarán. Cuando tienen a alguien que los ama, pensarán que son dignos de amor. Cuando tengan dinero, tendrán una actitud diferente al respecto. Desafortunadamente, lo contrario es cierto: cuando adoptas una nueva mentalidad sobre el dinero, comenzarás a comportarte de manera diferente y luego estarás en una posición fiscal diferente, por ejemplo. Tu mente crea; no se crea.

12. Otras personas son responsables de tus sentimientos.

El único lugar en el que tiene control total sobre lo que se dice y lo que le rodea es en su hogar. De lo contrario, existes en un mundo diverso de muchas personas y opiniones de las cuales probablemente te “ofendan” en algún momento u otro. Si quieres asumir que eres el punto focal de la vida de todos y atribuir significado a cada comentario e idea que pasa y que no resuena de manera sólida con tu propio sistema de creencias, vas a vivir una vida muy difícil. Cambiar la forma en que otras personas piensan y tratan sobre usted no es una cuestión de cuán indignado se sienta, sino de cuán dispuesto está a explicar, enseñar y compartir. La actitud defensiva nunca precede al crecimiento, lo atrofia.

13. La inteligencia emocional es compostura infalible; la autoestima es creer que eres suprema y completamente bueno; la felicidad es producto de no tener problemas.

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, expresar e interpretar sus sentimientos de manera productiva; la autoestima es creer y eres digno de amar ser amado a pesar de no ser suprema y completamente “bueno” todo el tiempo; la felicidad es producto de cómo afrontas tus problemas y de si los ves o no como las oportunidades que son.

14. La persona adecuada vendrá en el momento adecuado.

No estarás listo cuando llegue el amor de tu vida. Probablemente tampoco estará listo cuando vea la lista del trabajo de sus sueños, o para comprar una casa o tal vez tener un hijo o tal vez renunciar a ese trabajo e intentar escribir el libro en el que sigue pensando o enfermarse o perder a un familiar. o morir tú mismo. Si espera con la sensación de "estar listo", estará esperando para siempre y, lo que es peor, se perderá lo mejor de lo que tiene frente a usted.

15. Puedes posponer tu felicidad o guardarla como dinero en un banco.

La gente pospone su felicidad para mantenerse a salvo. Dicen por otro problema que tener que resolver, otro obstáculo que superar, otro pasadizo hasta que puedan sentir la felicidad que saben que está en sus vidas. No puedes guardar tu felicidad; puedes sentirlo en el momento o te lo pierdes. Es así de simple. Independientemente es temporal. La única variable es si alguna vez lo sintió o no en primer lugar.

dieciséis. La ansiedad y los pensamientos negativos son irritantes molestos que tienes que aprender a frustrar.

La ansiedad es una de las principales fuerzas impulsoras que lo ha mantenido a usted, así como a toda nuestra especie, con vida. Luchar con una sobreabundancia paralizante por lo general significa que no lo estás escuchando o que hay algún problema importante en tu vida. El poder del pensamiento negativo es que nos muestra lo que importa y cómo debemos responder a nuestras vidas.

17. Enfocarte únicamente en tus propias necesidades te hará más feliz.

A pesar de lo que muchos rincones de Internet quieren hacerles creer, la autosuficiencia es solo un precursor de la felicidad. Es la base. Es crucial, pero no es la conexión en la que prosperan los seres humanos. Comprometerse, sacrificarse, intentarlo y volver a intentarlo por las personas que ama y las cosas en las que cree son las que hacen que la vida valga la pena. Satisfacer sus propias necesidades es el primer paso, no el objetivo final.

LEA ESTO *si* "NO SABE LO QUE ESTÁ HACIENDO" *con su* VIDA

Si le pregunta a cualquier adulto joven cuál es su principal factor estresante en la vida, es probable que sea algo que se relacione con la incertidumbre. Si lo resumiera en una oración, sería algo como: "No sé qué estoy haciendo con mi vida".

¿Cuántas veces has escuchado a alguien decir eso? (¿Cuántas veces ha dicho eso?) Probablemente muchas. La idea que deberíamos saber es un montón de tonterías creadas socialmente que se han superpuesto en nuestra psique desde el jardín de infancia y nos está frenando.

Nadie, ni uno solo de nosotros, sabe "lo que estamos haciendo con nuestras vidas". No podemos resumir el panorama general, todavía no. No sabemos lo que estaremos haciendo en 5 años, y con la intención de no poder predecir eso no es ser responsable, es aislarnos de vivir de acuerdo con nuestros sistemas de navegación en lugar de la narrativa que alguna vez pensamos que sería. tener razón.

No le debes nada a tu yo más joven.

Usted no es responsable de ser la persona que alguna vez pensó que sería.

Pero le debes algo al adulto que eres hoy.

¿Sabes por qué no tienes las cosas que alguna vez pensaste que querías? ¿Sabes por qué no eres la persona? Porque ya no quieres esas cosas. No lo suficientemente mal. Si lo hicieras, lo tendrías y serías ellos.

Si se está preguntando "qué debería hacer con su vida", es probable que esté en el limbo entre darse cuenta de que no quiere lo que alguna vez hizo y darse permiso para querer lo que quiere ahora.

Pensar que sabe lo que está "haciendo con su vida" apaga su hambre. Tranquiliza tu mente con la ilusión de que tu camino está trazado ante ti y que ya no tienes que elegir, que es otra forma de decir, ya no eres responsable de convertirte en la persona que quieres y necesitas ser.

El hambre es importante. El cumplimiento completo es la vía rápida hacia la complacencia. La gente no prospera cuando está satisfecha. Se estancan.

Así que joder sabiendo lo que "vas a hacer con tu vida".

¿Qué harás hoy? ¿Quién es su amor? ¿Qué te intriga? ¿Qué harías hoy si pudieras ser quien quisieras? ¿Si las redes sociales no existieran? ¿Qué quieres hacer este fin de semana?

"¿Qué quiero?" es una pregunta que debes hacerte todos los días. Las cosas que se vuelven verdaderas se tejen a lo largo de tu vida, las que vuelven a aparecer una y otra vez son las que seguirás. Se convertirán en los lugares en los que te quedas, las personas que te atraen, las decisiones que tomas. Las verdades centrales ganarán, incluso si otras verdades se alojan junto a ellas.

Escucharlo es decir: ¿Qué quiero ahora?

8 SESIONES COGNITIVAS que están CREANDO la forma en que EXPERIMENTES TU VIDA

La buena noticia es que su vida probablemente sea diferente de lo que cree. Desafortunadamente, esas también son malas noticias. El psicólogo ganador del Premio Nobel Daniel Kahneman dice: "La confianza que la gente tiene en sus creencias no es una medida de la calidad de la evidencia, sino de la coherencia de la historia que la mente ha logrado construir".

Sin embargo, las herramientas para esa construcción no son solo nuestras experiencias, esperanzas, deseos y temores. Hay sesgos psicológicos que nos impiden ver una realidad objetiva. En cierto sentido, nuestra realidad colectiva no es más que una experiencia subjetiva v. experiencia subjetiva. Las personas que no comprenden esto creen que su experiencia subjetiva es, de hecho, objetiva. Nuestra incapacidad para convivir no se debe a una falta o disfunción social inherente, sino simplemente a una falta de comprensión de los aspectos más fundamentales de los cuerpos que habitamos.

Este fenómeno se ha estudiado desde la filosofía griega antigua, y normalmente se lo conoce como "realismo ingenuo", la suposición de que vemos el mundo como es en realidad y que nuestra impresión es una representación objetiva y precisa de la realidad. El psicólogo David McRaney lo resume de la siguiente manera:

“Los últimos cien años de investigación sugieren que usted, y todos los demás, todavía creen en una forma de realismo ingenuo. Todavía cree que, aunque sus aportes pueden no ser perfectos, una vez que empieza a pensar y sentir, esos pensamientos y sentimientos son fiables y predecibles. Ahora sabemos que no hay forma de que puedas conocer una realidad "objetiva", y sabemos que nunca puedes saber cuánto de una realidad es una fabricación, porque nunca experimentas nada más que la salida de tu mente. Todo lo que te ha pasado, ha pasado dentro de tu cráneo ".

Entonces, ¿cuáles son estos prejuicios que nos afectan tan profundamente? Bueno, para empezar, aunque hay muchos que son identificables, no hay nada que diga que no puede crear sus propios prejuicios únicos y, de hecho, es probable que la mayoría de la gente lo haga. Sin embargo, es probable que se deriven de alguna combinación de los siguientes.

01. Proyección

Debido a que nuestra única experiencia del mundo es solo a través de las aberturas de nuestros sentidos y, en última instancia, nuestra psique, inevitablemente proyectamos nuestras propias preferencias y conciencia sobre lo que vemos, y lo interpretamos en consecuencia. En otras palabras: el mundo no es como es, es como somos nosotros. Sobrestimamos cuán típicas y normales son otras personas, basándonos en cuán "extraños" o "diferentes" nos

sentimos. Asumimos que la gente piensa de la manera que nosotros lo hacemos, porque nuestra narrativa interna y el proceso del mundo es todo lo que conocemos.

02. extrapolación

La extrapolación es lo que sucede cuando tomamos el momento actual en el que nos encontramos y luego proyectamos esas circunstancias en nuestras vidas como un todo. Hacemos suposiciones basándonos en lo que nuestras circunstancias actuales "significan" sobre nosotros, y luego también comenzamos a creer que las cosas siempre serán como son; de ahí la razón por la que las tragedias se sienten tan insuperables, pero la felicidad se siente tan fugaz que dura para siempre, la perdemos —Por temor a que el dolor dure para siempre, lo creamos).

03. fondeo

Nos influencia demasiado la primera información que escuchamos. Por ejemplo, nuestra visión del mundo tiende a ser la culminación de las creencias de nuestros padres, no de nuestras creencias más inherentes. Durante la negociación, la persona que primero hace una oferta crea un "rango de posibilidades". Si ha oído hablar de tres personas que publican sus libros por aproximadamente la misma cantidad de compensación, comienza a asumir lo que será posible para usted, simplemente desde su primer marco de referencia.

04. negatividad

No podemos dejar de ver accidentes automovilísticos y prestar más atención a las malas noticias y encontrarnos absolutamente cautivados por la destrucción y el drama en la vida de las personas, y no es porque seamos morbosos o completamente masoquistas. En realidad, es porque solo tenemos la capacidad de estar selectivamente atentos, y percibimos que las noticias negativas son más importantes y profundas, por lo tanto, a lo que nuestra atención debe dirigirse primero. Parte de la razón de esto es la esencia del misterio (cuando no conocemos el propósito de la negatividad en un sentido existencial, nos fascina).

05. Conservatismo

La hermana del "anclaje", el conservadurismo es creer en algo más solo porque nosotros lo creímos primero. En otras palabras, es una aprensión por aceptar nueva información, incluso si esa información es más precisa o útil.

06. ilusión de agrupamiento

El "agrupamiento" es cuando comienzas a ver patrones en eventos aleatorios porque inconscientemente lo has decidido. Esto es lo que sucede cuando comienzas a ver el auto que deseas en todas partes, o notas que todos visten de rojo cuando lo llevas puesto. Inconscientemente creas patrones que, para otras

personas, serían vistos como aleatorios, simplemente porque estás buscando un sesgo de confirmación.

07. Confirmación

Uno de los sesgos más comúnmente conocidos, la confirmación es lo que sucede cuando escuchamos selectivamente información que respalda o prueba nuestras ideas preconcebidas sobre una idea o tema en cuestión. Es la forma en que nos aislamos mentalmente a nosotros mismos y a nuestra cosmovisión. También es la forma en que nos autovalidamos.

08. Apoyo a la elección

Cuando conscientemente "elige" algo, tiende a verlo de manera más positiva y a ignorar activamente sus defectos, más a menudo de lo que lo haría con algo que no eligió por sí mismo. Es por eso que la idea de que somos autónomos para decidir qué es lo correcto para nosotros es tan crucial: dicta cómo informaremos a esa cosa para siempre.

LO QUE NO HACEN LAS PERSONAS EMOCIONALMENTE FUERTES

01. No creen que cada sentimiento que tienen signifique algo. No valoran todo lo que sienten. Saben que la convicción no hace que algo sea verdad.

02. No se sienten amenazados por no tener razón.

Entienden que tener una creencia mal informada o una idea incorrecta no los invalida como persona.

03. No usan la lógica para negar sus emociones.

Validan sus sentimientos reconociéndolos; no dicen que alguien "no debería" sentirse de una manera particular si lo hace.

04. No proyectan significado en todo lo que ven.

En particular, no asumen que todo lo que ven u oyen tenga algo que ver con ellos. No se comparan con otras personas, simplemente porque la idea de que otras personas existen en comparación con uno mismo es absurda en el mejor de los casos y egoísta en el peor.

05. No necesitan demostrar su poder.

En lugar de encarnar una imagen inflada de su invencibilidad, su disposición es predominantemente pacífica y relajada, que es la marca de una persona verdaderamente segura.

06. No evitan el dolor, incluso si le tienen miedo.

Se enfrentan a la incomodidad a favor de romper un viejo hábito. Ellos rastrean la raíz de un problema de relación en lugar de desviarse de los síntomas. Reconocen que la incomodidad radica en evitar el dolor, no en el dolor en sí.

07. No buscan los defectos de otras personas en un esfuerzo por disminuir sus fortalezas.

No responden a los éxitos de alguien con observaciones sobre sus fracasos.

08. No se quejan (demasiado).

Cuando la gente se queja, es porque quiere que los demás reconozcan y validen su dolor; incluso si no es el problema real, sigue siendo una forma de afirmación.

09. No filtran ciertos aspectos de una experiencia para catastrofizarla.

Las personas que se saltan AZ y solo piensan en los peores escenarios por lo general no tienen la confianza de poder cuidarse a sí mismas si surge algo inesperado, por lo que se preparan para lo peor y se privan de lo mejor en el proceso.

10. No mantienen una lista de cosas que la gente "debería" o "no debería" hacer. Reconocen que "lo correcto" y lo "incorrecto" son dos cosas muy subjetivas y que existe un código de conducta universal al que todas las personas deben adherirse y sólo hace que la persona que lo crea se sienta constantemente decepcionada.

11. No se consideran jueces de lo que está bien o mal. Especialmente cuando se trata de ofrecer consejos a sus amigos, no asumen que su respuesta ideal a una situación es la solución que todos necesitan.

12. No sacan conclusiones generales de sus experiencias personales.

No sacan sus propias conclusiones generalizadas sobre la raza humana basándose en el pequeño porcentaje del mundo que experimentan cada día.

13. No cambian su personalidad en función de con quién están. Todo el mundo teme al rechazo, pero no todo el mundo llega a experimentar verdaderamente el tipo de aceptación que se obtiene al ser uno mismo incondicionalmente.

14. Pueden defenderse por sí mismos sin ser agresivos o defensivos.

Aunque suene como una contradicción, la agresividad o la actitud defensiva es indicativo de inseguridad. Defenderse con calma es indicativo de determinación interior y autoestima.

15. No asumen que así será siempre su vida.

Siempre son conscientes del hecho de que sus sentimientos son temporales, sean buenos o malos. Esto los hace enfocarse en lo positivo y dejar ir lo negativo con más facilidad.

10 COSAS CLAVE QUE COMPRENDEMOS MAL SOBRE LA EMOCIÓN

01. Los efectos a largo plazo del abuso emocional pueden ser tan malos, si no peores, que el abuso físico [7].

El abuso emocional a menudo no se toma tan en serio porque no siempre se puede "ver". Pero la gravedad de los efectos a largo plazo de cualquier tipo de abuso no es tan diferente. El abuso emocional es similar al abuso físico en el sentido de que desgasta la autoconfianza, el valor y el concepto de una

persona. El abuso emocional puede manifestarse de diversas formas, que incluyen, entre otras, el control, la amenaza, la degradación, el menosprecio, la crítica, los gritos, etc.

02. Las emociones duran más que los recuerdos que las crearon.

Tomamos emociones pasadas y las proyectamos en situaciones que están en nuestra vida actual. Es decir, a menos que curemos lo que sucedió en el pasado, siempre seremos controlados por eso. Además, nuestros miedos irracionales y las ansiedades más graves del día a día se remontan a una causa, que debe abordarse para detener eficazmente el efecto.

03. Las personas creativas están deprimidas por una razón [8].

La expresión y vivencia de las emociones negativas se correlaciona con la activación en la corteza frontal derecha (así como en otras estructuras como la amígdala) o en otras palabras, las mismas áreas que se activan cuando consisten en ser creativos y dar un significado abstracto a la realidad concreta de cualquiera que sea tu experiencia actual.

04. El miedo no significa el deseo de escapar. Significa que estás interesado.

La emoción más asociada con el miedo es el interés, lo crea o no. Incluso se ha dicho que el miedo tiene dos caras invisibles: una que quiere huir y otra que quiere investigar. Es decir, nada nos "asusta" en general, a menos que una parte de nosotros también quiera entenderlo, sepa que somos parte de él y sienta que se convertirá en parte de nuestra experiencia.

05. Los sentimientos distintos de la felicidad no son señales de fracaso. La salud tiene un espectro de emociones.

Las emociones negativas son buenas para ti. De hecho, mantener una experiencia constante de sólo "felicidad" —o cualquier emoción, en realidad— sería un signo de enfermedad mental. Simplemente no es cómo están estructurados nuestros cuerpos y mentes. En otras palabras, se supone que no debes ser feliz todo el tiempo. Escuche lo que le dice su cuerpo. Las emociones negativas son una señal de que algo no está bien. La emoción no tiene por qué arreglarse; hace aquello a lo que está señalando tu atención.

06. Las emociones pueden "predecir el futuro", o en otras palabras, los sentimientos viscerales son reales.

Un estudio realizado en la Universidad de Columbia [9] que se denomina “Efecto Oráculo Emocional”, esencialmente demostró que las personas que confían en sus emociones pueden predecir resultados futuros. Debido a que lo aprovechan con regularidad, tienen una ventana a su mente subconsciente, que es más o menos un pozo de información inconsciente.

07. Podemos revivir el dolor social más que el dolor físico, que es otra razón.

Cuando no hay factores psicológicos que influyan en el dolor físico, o más bien, no hay un instinto innato que debamos procesar o reajustar para sobrevivir, dejamos ir la memoria. Sin embargo, nuestro cerebro dará prioridad al rechazo u otra emoción social o humillación, porque necesitamos permanecer en la "tribu" para sobrevivir.

08. El estrés puede ser la emoción más peligrosa (especialmente cuando es constante) y, sin embargo, no se aborda con más frecuencia que otros sentimientos.

Relajarse no es algo que deba hacer para mimarse; es absolutamente esencial. El estrés debilita cada parte de ti, y de una forma u otra está interconectado con las principales causas de muerte en todo el mundo: accidentes, cáncer, enfermedades cardíacas, suicidio, etc.

09. Las redes sociales en realidad nos están desconectando más emocionalmente.

Los fragmentos consistentemente consumibles de la vida de las personas nos llevan a reconstruir una idea particular de la realidad, una que está lejos de la verdad. Desarrollamos tal ansiedad en torno a las redes sociales (y si realmente estamos o no cumpliendo con los estándares que se esperan de nosotros) que comenzamos a priorizar el tiempo frente a la pantalla sobre el tiempo frente a la vida real. Como seres que requieren intimidad humana (romántica y no) para sobrevivir, se está convirtiendo en una fuerza cada vez más perjudicial en nuestra cultura.

10. "No se puede adormecer selectivamente la emoción. Cuando adormecemos [los resentimientos], adormecemos la alegría, adormecemos la gratitud, adormecemos la felicidad ".

Brené Brown sostiene que no se puede adormecer a una experiencia sin adormecerse a todo lo demás [10]. No puedes ignorar la tristeza sin hacerte también inmune a la felicidad. Es decir, es más saludable experimentar todo, lo bueno y

LAS PEQUEÑAS COSAS QUE NO HACES ESTÁN AFECTANDO CÓMO SE SIENTE ACERCA DE SU CUERPO

01. Cómo se sentían tus padres con respecto a sus cuerpos y lo que decían de ellos, y de los demás, incluso cuando eras pequeño o cuando pensaban que no los estabas escuchando. Así dice mi dicho favorito: "La forma en que hablamos con nuestros hijos se convierte en su voz interior".

02. Photoshop es tan bueno que ni siquiera se da cuenta de que existe Photoshop (por lo que su percepción de lo "normal" está totalmente sesgada).

03. Las actitudes de las primeras personas con las que saliste o tuviste intimidad, y si apreciaron o no tu cuerpo por lo completamente asombroso que era. Por

alguna razón, los complejos corporales de las personas a menudo se remontan a esas experiencias iniciales, especialmente si fueron negativas.

04. Cómo juzgas a otras personas. Con lo que primero intenta insultar a alguien, especialmente cuando es físico, dice infinitamente más de usted que de ellos.

05. La forma en que tus amigos tratan sus cuerpos y se comportan. En este caso, se trata menos de lo que te dicen o de ellos mismos, y mucho más de lo que captas a través de sus acciones. Comenzamos a adoptar inconscientemente la mentalidad colectiva del grupo de personas con las que más pasamos el rato.

06. Qué medios consume. Los libros y revistas que lees, los sitios web que visitas, los programas de televisión que ves en exceso, se combinan para crear tu concepto a partir de lo que es "normal" y lo que es "ideal", y generalmente derivas estas ideas de los personajes con los que más te identificas.

07. Tu herencia y tu ciudad natal. La comida es una parte tan integral de la cultura, es en gran parte aquello con lo que socializamos, está ligada a la cultura en la que te criaste. La alimentación emocional puede comenzar joven y los juicios sobre su figura de parientes no mal intencionados realmente pueden asentarse en su psique después de un tiempo.

08. Ya sea que haya estado o no en una relación en la que sintió que su conexión era más que superficial. Es difícil creer que el amor puede existir sin depender de las expectativas físicas, hasta que lo experimentas y comienzas a darte cuenta de que la apariencia realmente no importa más.

09. Si asocia la aptitud con ser un medio para un fin, ese fin es un cuerpo diferente, en lugar de ser algo holístico para mantenerse en funcionamiento (PUN INTENDED).

10. Cuán genuinas son tus amistades. Si solo mantiene relaciones con personas por conveniencia, si no tiene a nadie en su vida para quien sepa que es importante por lo que es y no por lo que hace por ellos, su atención generalmente se centrará en mantener un buen estado físico. , tipo de aceptabilidad exterior.

11. Los comentarios que la gente grita en la calle, incluso si los abucheos están "destinados" a ser elogiosos (esto es arbitrario, pero tengan paciencia conmigo), reducirán su cuerpo a una mercancía.

12. Cuánto entiendes sobre salud v. estructura genética, el hecho de que nunca perdemos células grasas, simplemente se encogen, y el concepto de big v. pequeño / pesado v. la luz es completamente subjetiva para cada persona. Si solo mide la aceptabilidad de su cuerpo en comparación, nunca será suficiente.

13. Una asignación de "buenos" y "malos" a los alimentos en términos de cómo te harán lucir, cómo te harán sentir o qué tan buenos serán para ti. Distorsiona su idea de lo que es importante para su cuerpo en general.

14. No pasar tiempo afuera. El sol regenera su cuerpo —nosotros tenemos la misma energía solar que los alimentos que comemos— y negarle a su cuerpo esa fuente de calor y luz es agotar sus hormonas para sentirse bien y todo lo demás para lo que fue construido para vivir.
15. No tener nada más importante en lo que basar tu autoestima. Cuando sientes que no tienes nada más importante que ofrecer al mundo, es inevitable que te quedes atascado en lo que es más fácil de ver y juzgar.
dieciséis. Amor no correspondido. Es fácil identificar algo físico como la razón por la que alguien no está interesado, pero alguien que simplemente te ama cuando estás 20 libras más delgado no es alguien con quien quieras estar de todos modos.
17. La atención constante que se le da al cuerpo de las celebridades, la frecuencia con la que lo consume y la seriedad con que lo toma. Ya sea que estén "recuperándose" después de tener un bebé o simplemente pasando por el reflujo y el flujo de la vida, están bajo el tipo de escrutinio que casi haría que pareciera obsesionarse con unas 10 libras después de haber tenido un bebé. normal. Parte de su trabajo es endurecer esto, y es terrible, pero no necesitas ser otra persona que se entretiene con eso. No ayuda a nadie. Manténgase a su propio estándar.
18. Olvidando lo que nuestro cuerpo debe hacer — reír y jugar y saltar y abrazar y amar — y literalmente no hay ninguna ventaja evolutiva en tener cincelados los huesos de la cadera para ayudarlo a hacer algo de eso.

OBJETIVOS A ESTABLECER que se trata más de DISFRUTAR de lo que tienes que de perseguir lo que no tienes

Los hitos son indicadores de que estás evolucionando; no crean satisfacción emocional de la forma en que pensamos que lo harán. Esta confusión es la razón por la que con el amanecer de cada nuevo año, nuestras resoluciones son cambiar nuestras vidas en lugar de cambiarnos a nosotros mismos. Pero, ¿qué pasaría si hiciéramos metas que se trataran más de amar lo que tenemos en lugar de perseguir lo que no tenemos? ¿Y si nos diéramos cuenta de que es lo que estábamos buscando en primer lugar? Es algo a considerar, si no intentarlo solo un poco. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

01. Continúe donde lo dejó. Termina los libros a medio leer en tu estante. Come lo que hay en el armario. Use lo que tiene de una manera en la que nunca pensó antes. Discúlpate y dilo en serio. Llama a viejos amigos. Revise los proyectos antiguos. Prueba otras rutas.
02. Busque formas de apreciar la forma en que las personas son, no la forma en que usted quiere que sean. No es su trabajo juzgar quién merece su amor y

amabilidad. No es tu trabajo arreglar a nadie. Es solo tu trabajo amarlos de la manera que sea apropiada. No eres el dios de nadie más.

03. Dedique tiempo a los amigos que tiene más de lo que busca a los que no tiene. Deja de contar cuántas personas hay en tu vida, como si alcanzar un cierto número te hiciera sentir amado. Empiece a apreciar lo raro y hermoso que es tener incluso un amigo cercano en la vida. No todo el mundo tiene tanta suerte.

04. Cada día, escriba una cosa que su cuerpo le haya permitido hacer. Ya sea viendo su programa favorito o escuchando los sonidos en la calle camino al trabajo o poder ver una pantalla de computadora o abrazar a alguien que ama, concéntrese en lo que hace su cuerpo más que en lo que parece hacerlo.

05. Aprenda a amar las cosas que no cuestan mucho. Aprende a amar la comida sencilla y cocinarla, estar al aire libre, la compañía de un amigo, pasear, ver el amanecer, dormir bien, un buen día de trabajo.

06. Comience un "diario de días" en el que escriba una oración o dos para resumir cada día de su año. La razón por la que mantenerse al día con un diario solo es sostenible durante una semana más o menos es que nadie tiene el tiempo (o la energía) para detallar de manera cuidadosa o extensa su vida cotidiana. Sin embargo, perdemos la increíble oportunidad de ver cómo hemos llegado y de qué se componen nuestras vidas en última instancia cuando no lo hacemos, así que hazlo más fácil para ti. Simplemente escriba una oración que resuma el día antes de acostarse. En un año, estarás agradecido de haberlo hecho.

07. Encuentra significado y alegría en el trabajo que haces, no en el trabajo que desearías hacer. Encontrar satisfacción en el trabajo nunca se trata de perseguir tu idea de cuál es tu “propósito”. Siempre se trata de infundir un propósito en lo que sea que ya hagas.

08. Comience sus propias tradiciones navideñas. Haz que los días más especiales del año reflejen quién eres y qué amas y cómo quieres celebrar tu vida.

09. Haga una "limpieza de gasto" en la que solo use lo que tiene durante un período de tiempo. Enseguida, enséñete a ti mismo el arte de negar la gratificación inmediata por algo más importante, y demuéstrate que ya tienes todo lo que necesitas, o al menos, más de lo que crees (incluso cuando no te apetezca).

10. Entregue todo lo que posee a su "hogar"; es esencialmente la clave para sentirse en paz en su espacio. Revise sus pertenencias y conserve solo lo que tiene un propósito o lo hermoso para usted, y luego asigne cada una de esas cosas a su “hogar” o un espacio al que regresar cada noche. Hace que mantener el flujo en su espacio sea relajado y sin esfuerzo.

11. Aprenda a vivir dentro de sus posibilidades; no importa cuánto dinero gane, sus "hábitos porcentuales" seguirán siendo los mismos. Si tiene la costumbre de ver todos los ingresos que obtiene como "dinero para gastos"
(a diferencia de invertir dinero, ahorrar dinero, etc.) siempre volverá a ese hábito, sin importar cuánto gane. Solo si aprende a vivir cómodamente dentro de sus posibilidades podrá alcanzar sus metas cuando gane más.
12. Llama a tu mamá. No todo el mundo tiene el privilegio.
13. Aspire a ser alguien que le dé sentido a las cosas, no que busque las cosas para darles sentido. En lugar de perseguir el "éxito", persiga la bondad. En lugar de creer que la riqueza es la marca de una vida bien vivida, crea que la inteligencia es, o la bondad, o la mente abierta.
14. Haga las cosas más importantes inmediatamente por la mañana. Dedica tu energía a lo que más importa, cuando tienes más. También le ayuda a definir lo que realmente le importa.
15. Arroja lo que ya no te sirve. Aprenda a dejar ir las cosas grandes aprendiendo a dejar ir las pequeñas. Es más fácil pasar por alto pensamientos y emociones que son de naturaleza negativa cuando puedes liberar pertenencias y objetos con asociaciones negativas.
dieciséis. Controle su ritmo: si en algún momento está haciendo algo en lo que no puede sentir su respiración, se está moviendo demasiado rápido. Haga de la relajación física una prioridad, sin importar lo que esté haciendo. Mantenga un registro de su respiración en todo momento. Sea consciente, presente e intencional en todo lo que haga. No es la cantidad de lo que logramos, sino su calidad.

102 MANERAS DE NO DEJAR QUE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES ARRUINEN SU VIDA

01. Aprenda a diferenciar lo que realmente está sucediendo de lo que está pensando actualmente.
02. Aprenda la diferencia entre honestidad y verdad. El primero suele ser temporal, el segundo es más profundo y consistente.
03. Deja de intentar navegar por el camino mientras el bosque está oscuro. La mayoría de las veces querrá intentar hacer cambios en su vida cuando esté consumido por las emociones, pero ese es el peor momento para hacerlo. No tome decisiones cuando esté molesto. Permítete volver a la posición neutral primero.
04. El fuego puede quemar tu casa o cocinar tu cena cada noche y mantenerte caliente en el invierno. Tu mente es de la misma manera.
05. Reconozca que la ansiedad proviene de la vergüenza. Es la idea de que lo que eres o lo que estás haciendo "no está bien", lo que provoca una oleada de

energía diseñada para ayudarte a "arreglarlo" o cambiarlo. Estás sufriendo porque no hay nada que puedas arreglar para hacer desaparecer ese sentimiento de pánico y urgencia. Es una percepción mal administrada de quién y cómo eres.

06. Repare su visión de túnel escribiendo su narrativa en una hoja de papel. Comience con: "Mi nombre es ..." y luego continúe con la lista de dónde vive, qué trabajo hace, qué ha logrado, con quién pasa el tiempo, en qué está trabajando, de qué está orgulloso.

07. Date cuenta de que los pensamientos son ilusiones, pero poderosas. Haga un inventario de todas las cosas que ha pensado y preocupado por haber resultado no ser reales. Piense en todo el tiempo que perdió preparándose para resultados que nunca se manifestarían y problemas que solo estaban en su cabeza.

08. Practica la visualización negativa. Crea soluciones tangibles para tus miedos intangibles. Demuéstrese que en realidad no morirá si pierde un trabajo o un novio. Haz una lista de las cosas que más te preocupan, imagina el peor resultado y luego haz un plan para saber exactamente cómo lidiarías con eso si eso sucediera.

09. Deja de ser tan cerebral. Haz cosas con tus manos. Cocine, limpie, salga.

10. Evoluciona más allá del pensamiento unidimensional. Las personas que se preocupan mucho suelen ser muy firmes en sus convicciones de lo que es y lo que no es. No ven la complejidad, la oportunidad, la mayoría del iceberg que es la realidad que no conocen y no pueden ver.

11. Practica el malestar saludable. Aprenda a apoyarse en el estrés, no a resistirlo.

12. Cambia tu objetivo. El objetivo no es sentirse “bien” todo el tiempo, es poder expresar un rango saludable de emociones sin reprimir ni sufrir.

13. Hágase las siguientes preguntas cuando un pensamiento le moleste: “¿Es esto cierto? ¿Puedo saber absolutamente que esto es cierto? " La mayoría de las veces, la respuesta será "no" a uno o ambos.

14. Hacer más. Si tiene tiempo para ser consumido regularmente por pensamientos irracionales y en espiral, necesita más en qué concentrarse, más en lo que trabajar, más en lo que sufrir. Asegúrese de vivir más de lo que piensa en vivir.

15. Acepte el hecho de que todo el mundo, en todas partes, tiene pensamientos extraños, incorrectos y perturbadores que no tienen nada que ver con la realidad. No eres un bicho raro. Probablemente no estés enfermo. Solo tienes que aprender a no dejarte intimidar por tu propia mente.

dieciséis. Enloquecer no suele ser lo que sucede cuando algo en tu vida realmente necesita cambiar. Depresión, enfado, resistencia, tristeza… eso es lo que pasa cuando algo no va bien. Deje de medir qué tan mal están las cosas por cuánto

le entra el pánico y comience a evaluar cuál es su homeostasis emocional. Así es como sabe lo que realmente está mal o bien, lo que hace constantemente y cómo se siente habitualmente.

17. Cuando esté en espiral, sea capaz de decir en voz alta: “Estoy teniendo un ataque de pánico. Estoy teniendo pensamientos irracionales ". Hacerlo es el primer paso para regresar a la realidad.
18. Identifique sus zonas de confort y vuelva a entrar en ellas de vez en cuando. Pasar del lugar al que está acostumbrado es un proceso gradual; ir demasiado rápido es una receta para un colapso.
19. Demuestra que estás equivocado. Demuéstrese que sus pensamientos no tienen base en la verdad. Vaya al médico y confirme que no se está muriendo de alguna enfermedad incurable. Pregúntale a alguien cómo se siente por ti si no lo sabes. No viva en el área gris cuando haya respuestas disponibles.
20. No siempre confíes en ti mismo. Date espacio para equivocarte. Ábrase a la idea de que no sabe lo que no sabe. Si sus sentimientos están informados por pensamientos irracionales, es muy posible que sean incorrectos.
21. Confía en lo que te da paz. Incluso si la idea de una relación íntima o una carrera en el campo de tus sueños te asusta al principio, si es lo que realmente quieres, también te dará una sensación de "sí". Confíe en sus sentimientos de "sí".
22. Considere los casos en los que se siente más incómodo para significar que es hora de expandirse. Necesitas aprender a pensar de manera diferente, a ver de manera diferente, a hacer de manera diferente. Necesitas abrirte. Si no lo hace, quedará atrapado en la fase capullo para siempre.
23. Enamórate de lo desconocido, por el hecho de que casi siempre te traerá cosas mejores de lo que podrías haber imaginado; las cosas que son peores de lo que podrías haber imaginado son casi siempre producto de tu propio pensamiento o percepción de lo que significan sobre ti o tu futuro.
24. Practica la aceptación radical. Aprenda a contar las partes de su historia que prefiere esconder debajo de la alfombra. Puedes decir: “No amo mi cuerpo. Me siento un poco estancado en este momento. No soy feliz en mi relación. Estoy endeudado ”sin que sea una declaración de condena.
25. Date cuenta de que hay tres capas de ti: tu identidad, tu vergüenza y tu verdadero yo. Tu identidad es tu capa más externa, es la idea que crees que otras personas tienen de ti. Tu vergüenza es lo que te protege de expresar tu verdadero yo, que está en tu esencia. Es de su círculo de vergüenza que los pensamientos irracionales se reproducen y prosperan. Esfuérzate por cerrar la brecha entre quién piensa el mundo que eres y quién sabes que eres. Tu salud mental cambiará significativamente.

26. Aprenda ejercicios de respiración profunda. Esto suena un poco molesto si lo ha probado y no ha funcionado antes, pero en realidad es una de las soluciones de venta libre más efectivas para enloquecer.
27. Expande tus percepciones. Si se siente incómodo, lo empujan a pensar más allá de lo que sabe. Estás siendo llamado a verte a ti mismo de una manera nueva. Ábrete a posibilidades que normalmente no considerarías, o capas de ti mismo que aún no has visto.
28. Practica el pensamiento racional y con frecuencia. No debes confiar en tu mente para pensar de manera saludable en piloto automático. Tienes que entrenarlo.
29. Parte de esa capacitación incluirá saber qué hacer cuando surge algo irracional, que es evaluarlo objetivamente, determinar si le sirve y reírse de ello si no.
30. Los pensamientos irracionales a veces son producto de miedos intensos y racionales que aún no has reconocido ni abordado por completo. Cuando esté en un estado mental estable, siéntese y sea honesto consigo mismo acerca de cuáles son.
31. Diferencia la delgada línea entre lo que puedes y no puedes controlar. Puede, por ejemplo, controlar cuánto esfuerzo pone en su trabajo. No puedes controlar cómo responden otras personas. Puedes controlar lo que te pones todos los días. No puedes controlar lo bien que los demás piensan que te ves.
32. Deja de intentar saber lo que piensan los demás.
33. Deja de pretender saber lo que depara el futuro, indefinidamente.
34. Comprenda que su sentido de sí mismo es completamente una cosa mental, y es la base de su cordura. Si cree que es el tipo de persona que puede soportar el dolor o la pérdida, será el tipo de persona que puede soportar el dolor o la pérdida. Si crees que eres digno de ser amado, experimentarás el amor cuando llegue.
35. Esfuérzate por redefinir tu sentido de ti mismo con cosas que no sean materiales o superficiales. En lugar de pensar que es alguien atractivo y exitoso, aprenda a pensar en usted mismo como alguien resistente, hambriento de nuevas experiencias, capaz de amar profundamente a los demás, etc.
36. Aprenda a ver cada día desde la perspectiva de su yo mayor.
37. Piensa en quién eras hace dos años, o incluso cinco. Trate de recordar un día cualquiera en su vida durante esos momentos. Observe cómo su enfoque se vuelve inmediatamente hacia aquello por lo que tenía que estar agradecido. Aprenda a hacer eso hoy.
38. A veces, la mejor manera de superar cualquier problema es esforzarse en olvidarlo. No todo requiere análisis.

39. La mejor manera de olvidar es llenar tu vida de cosas nuevas y mejores. Cosas que quizás no esperabas, cosas que no sabías que no sabías, cosas que nunca imaginaste que te gustaría.
40. Acepte que los pensamientos irracionales, como la ansiedad, la tristeza o cualquier otra cosa, siempre serán parte de su vida. No van a ninguna parte. Experimentarlos no es una señal de que haya retrocedido o de que esté fuera del camino o de que algo está desesperadamente mal, per se.
41. Reconozca que existe una correlación entre la preocupación y la creatividad. Es el aspecto más básico de la evolución humana: cuanto más tememos a algo, más creativos estamos creando soluciones para adaptarnos a la alternativa. Vea sus miedos como catalizadores para mejorar su vida, no como una condena al sufrimiento.
42. Recuerde que puede elegir lo que piensa, e incluso cuando sienta que no puede, es porque, nuevamente, está eligiendo creer eso.
43. “Elija no ser lastimado, y no se sentirá lastimado. No se sienta lastimado, y no lo ha sido ". —Marco Aurelio
44. Salga y mire las estrellas y beba una copa de vino.
45. Intente llevar un diario de viñetas. Cuando regrese y vuelva a leerlo, comenzará a ver cuáles son sus patrones, particularmente los de autosabotaje.
46. Medita e imagina hablando con tu yo futuro más antiguo, sabio y óptimo. Lo que está haciendo es acceder profundamente a su subconsciente. Deje que sus elecciones sean guiadas por la persona en la que espera convertirse.
47. Reír.
48. Cuando pidas consejo a otras personas sobre cualquier tema que te preocupe, primero pregúntate qué esperas que te digan. Eso es lo que quieres decirte a ti mismo.
49. Habla con otras personas y pídeles que te cuenten las tonterías que les preocupan de manera irracional. Estás en buena compañía.
50. Esfuérzate por desarrollar tu fuerza mental. Entrena tu mente como lo harías con tu cuerpo. Trabaja en concentrarte, pensar, imaginar. Esto es lo mejor que puede hacer por su vida.
51. Da las gracias por el hecho de que te preocupas lo suficiente por ti mismo como para incluso sentir pánico por algo en primer lugar.
52. Recuerda que lo que temes es el lado oscuro de lo que amas. Cuanto más miedo, más amor. Aprenda a empezar a ver lo que es correcto tanto como a preocuparse por lo que no.
53. Date permiso para sentirte bien. Por eso amamos cuando otras personas nos aman. Nadie más puede realmente transmutar la sensación de amor; lo anhelamos de los demás porque nos permite activar el interruptor mental que

nos da permiso para ser felices, orgullosos, emocionados o contentos. El truco, todo el trabajo de "amarnos a nosotros mismos", es aprender a hacerlo por nuestra cuenta.

54. Mantenga sus espacios limpios y despejados.
55. Recite mantras u oraciones o discursos de motivación en el espejo, si es necesario. Cualquier cosa que enfoque tu mente en algo positivo y esperanzador.
56. Consuma su mente con cosas que le interesen, además de sus propios problemas.
57. Si no puede hacer esto, significa que aún no se conoce lo suficientemente bien. Esta bien. El punto es que lo logra ahora y comienza a aprender.
58. Practica la felicidad. Los eventos externos no crean significado, satisfacción o satisfacción; cómo pensamos en ellos. Si está operando con una mentalidad de escasez, siempre será infeliz, sin importar lo que tenga o obtenga.
59. Haz algo inesperado. Reserva un viaje, sal con alguien que no te conviene, hazte un tatuaje, empieza a buscar un nuevo trabajo en un campo que no creías que disfrutarías. Demuéstrese que no sabe lo que no sabe sobre su vida o sobre usted mismo. No completamente. Aún no.
60. Practica la aceptación radical. Elija amar su hogar, su cuerpo y su trabajo, incluso si no le gusta todo el tiempo. Elija construir su vida desde un lugar de gratitud y visión, en lugar de huir de sus propios miedos.
61. Sea consciente de con quién se rodea. Su empresa más constante explicará en gran parte cómo resultará en los próximos años. Prestar atención.
62. Pase tiempo por su cuenta, especialmente cuando sienta que no quiere. Eres tu primer y último amigo, estás contigo hasta el final. Si no quieres estar contigo, ¿cómo puedes esperar que lo haga alguien más?
63. Vuelva a escribir su narrativa de "éxito". A veces, el éxito es dormir lo suficiente. A veces está haciendo lo que sabes que es correcto a pesar de que todos los demás en tu vida lo miran con desprecio. A veces es solo pasar el día o el mes. Baja las expectativas.
64. Escriba sus miedos con detalles explícitos.

sesenta y cinco. Escuche podcasts de miedo o vea películas de terror. Exponte a cosas que sean realmente aterradoras. (Esto lo hará mejor o peor, pero bueno, pruébalo).

66. Sueña en grande. Si siente que está constantemente pasando por los mismos problemas en su mente, todavía tiene que visualizar un futuro que sea más grande que su presente. Cuando tenga algo más importante en lo que trabajar, o alguien en quien mejorar, la obsesión por los problemas pequeños e inventados se disolverá rápidamente.

67. No confunda un sueño roto con un futuro roto.
68. No confunda un corazón roto con una vida rota.
69. Cree una rutina que le encante, una que implique suficiente sueño y tiempo libre, y un grado realista de "cosas que sabe que debe hacer" v. "Cosas que realmente quieres hacer".
70. Valídese a sí mismo. Elige creer que la vida que tienes es más que suficiente.
71. Tómate una tarde (o algunas) para meditar sobre tu pasado. Piensa en todo el dolor y la tristeza que te alejaste. Déjate sentir esas cosas. Cuando los dejes salir a la superficie, ya no te controlarán.
72. Elige hacer las cosas porque quieres gozo más de lo que eliges hacerlas porque quieres evitar el dolor.
73. Eche un vistazo honesto a su vida y evalúe cuánto ha construido como un medio para evitar el dolor, y decida si esos miedos son válidos o no en primer lugar. ¿Tiene una opinión menor de sí mismo para que la opinión de nadie más pueda lastimarlo? ¿Eliges relaciones en las que no te quieren para no tener que abrirte a la vulnerabilidad del amor?
74. Haga planes para construir la vida que desea, no porque odie la que tiene, sino porque está enamorado de la persona en la que sabe que quiere convertirse.
75. Sea discernidor acerca de lo que acepta como verdad, a quién le da su energía, lo que hace cuando pospone las cosas y lo que le rodea en casa.
76. Conéctate con la gente. Conéctate con la gente. Conéctate con la gente.
77. Crea tableros de visión. O simplemente usa Pinterest más. Ver la vida que deseas es el primer paso para crearla.
78. Recuerde que no está molesto por lo que perdió, está molesto por lo que nunca tuvo la oportunidad de tener en primer lugar. Te arrepentirás de lo que no hiciste, no de lo que hiciste.
79. Dedica tu tiempo a ayudar a otra persona. Sea voluntario en un refugio para personas sin hogar, done sus pertenencias, trabaje con niños después de la escuela. Haga de su vida algo más que sus propios deseos.
80. Redefine la “felicidad” no como algo que experimentas cuando obtienes lo que quieres, sino algo que sientes cuando tienes algo significativo por lo que trabajar cada día.
81. Concéntrese en mejorar, pero deje de lado el objetivo final. Te vuelves mejor, no perfecto.
82. Déjate amar como la persona que eres. Verá rápidamente cómo la persona principal que lo juzga es usted.
83. Deja de juzgar a otras personas. Ver a todos con dignidad, con una historia, con razones de por qué son como son y por qué hacen lo que hacen. Cuanto más aceptes a otras personas, más te aceptarás a ti mismo y viceversa.

84. Canaliza tu imaginación hiperactiva hacia algo creativo. Escribe una novela loca. Escribe una historia corta de terror. Inventa canciones y grábalas en tu teléfono, solo para ti.
85. O haz lo que hace toda persona sabia y usa tu imaginación hiperactiva para imaginar los mejores resultados posibles en lugar de los peores, y luego imagina cómo puedes trabajar para llegar allí.
86. Deje de lado la idea de que cualquier cosa se le "da" o se le "quita". Tu creas. Tu eliges.
87. Pida ayuda cuando realmente la necesite. Si no aprendes a hacer esto, terminarás exacerbando un millón de otros problemas que no son problemas y buscarás atención para ellos, porque en realidad no tienes lo que necesitas, que es apoyo en los momentos que realmente importan.
88. Deja de pensar que estar triste o quebrantado te hace no ser amado o "malo". Tus momentos honestos no destruyen las relaciones, se unen (siempre que seas genuino).
89. Pensar que hay niños hambrientos en el otro lado del mundo no aliviará su dolor, así que deje de intentar comparar.
90. Dicho esto: hay cosas mucho peores por las que podrías estar pasando, y si piensas en tu vida, probablemente puedas recordar casos.
en el que aún estabas.
91. Lea libros que le interesen y léalos con frecuencia. Escuchar una nueva voz en tu mente te enseñará a pensar de manera diferente.
92. Tomar una siesta. En serio, envuélvete en una manta y vete a dormir 20 minutos. Es como presionar el botón "actualizar" en su cerebro.
93. Reconozca que el miedo es un indicador de que algo es poderoso y que vale la pena. Cuanto más profundo es el miedo, más profundo es el amor.
94. "El obstáculo es el camino".
95. Deje que lo que no le gusta de su presente sea una luz guía hacia lo que quiere amar de su futuro.
96. Desafíate a pensar en posibilidades que nunca antes imaginaste, tan a menudo como puedas. Deja que tu mente se explore a sí misma y crezca.
97. Nadie piensa en ti como tú piensas en ti. Todos están pensando en sí mismos.
98. Reconoce que cuando estás perdido, también eres libre. Cuando tienes que empezar de nuevo, puedes elegir mejor. Si no te agradas, tienes la oportunidad de enamorarte de ti mismo. No se pare delante de la señal de tráfico para siempre; mapa a nueva ruta.
99. "Esto también pasará".
100. Maldito intento. Honestamente, en serio, inténtalo. Pon tu todo en el trabajo que tienes. Sea amable con las personas cuando no se lo merecen. Tendrá

mucha menos energía de la que preocuparse cuando la esté canalizando hacia cosas que realmente valen la pena.

101. Aprenda a relajarse. Esfuérzate por aprender a no hacer nada felizmente.

102. Confíe en que las cosas mejoran con el paso del tiempo. No porque el tiempo sane, sino porque creces. Descubrirás que eres capaz. Te das cuenta de que tu cuarta ruptura no duele tanto como la primera. Esto no es porque la vida sea más fácil, es porque eres más inteligente.

EL ZEN INHERENTE DE LA CREATIVIDAD

Ser creativo es tan innato al ser humano como comer, hablar, caminar y pensar. Siempre ha sido un proceso que priorizamos naturalmente; nuestros antepasados de alguna manera encontraron tiempo para grabar sus imágenes e historias en las paredes de las cuevas. Pero hemos llegado a considerarlo erróneamente como una forma de lujo: tienes suerte si tienes los medios para expresarte.

En realidad, es una forma de educación, comunicación y, en definitiva, introspección, y estamos en constante manifestación de ello. Los medios han pasado de las partículas de roca a los píxeles, pero todavía podemos ver que hay algo humano en querer imprimir, impresionar, crear, moldear, formar, pintar, escribir y, de otro modo, moldear algo abstracto en lo que es concebible para alguien. demás.

Como era de esperar, entonces, parece que el proceso creativo más eficaz es el que sigue el arte del Zen: meditación, atención plena, intuición, no resistencia, no juicio, etc.

No empecé a escribir porque era algo que me gustaba. Fue así como descubrí mi salida del dolor. No me tomó mucho tiempo darme cuenta de que no quería pasar mi vida creando o exacerbando problemas solo para pensar y sentir la salida por el bien de un trabajo. Quería poder escribir y crear simplemente porque sí. Solo porque estoy vivo y respirando y puedo.

Tuve que aprender que mi expresión no necesitaba ser justificada, es válida porque soy un ser humano válido, al igual que tú y todos los demás.

Pero mientras tanto, probé todas las rutinas de escritura clásicas de los grandes, las fórmulas prometidas para una creación rítmica y consistente. Traté de ser estructurado, hice cualquier cosa para inducir el "fluir", sondeé intencionalmente en los rincones profundos y oscuros intactos de mí mismo, era una rutina incluso cuando no quería serlo, y descubrí que cada parte estaba sin salida.

Estaba tratando de crear una estructura donde no es necesario colocar la estructura. Hizo poco más que estancar el proceso.

La razón es, sobre todo, que no entramos y salimos de la creación. Es una constante invisible, desde la ropa que elegimos hasta las frases que decimos y la forma en que organizamos nuestros escritorios en el trabajo.

Se trata de imaginar que la escritura (o la pintura, el canto o lo que sea que hagas) es tan natural como la respiración: es un proceso sin esfuerzo, se basa en lo que está fuera

de ti y lo transforma a medida que pasa a través de ti, y se pone tensa, estresada, menguada y se vuelve más difícil cuando tratamos conscientemente de hacerlo.

De hecho, cualquier cosa creativa tiende a verse más obstaculizada por los objetivos finales. Es casi imperativo que estés completamente consciente del momento, creando desde un lugar en el que simplemente permites que fluya lo que está pasando a través de ti.

Porque cuando tienes un camino preestablecido en mente, significa que estás tratando de alinearte con el de otra persona. Significa que la inspiración que ha encontrado es crear su propia versión de algo más de alguien que lo hizo funcionar y fluir.

Rara vez se sentirá inspirado por un trabajo que provenga de una verdad fundamental, y eso se debe a que le muestra algo sobre usted mismo. No solo algo, la verdad más verdadera, eso es lo que hace que el proceso sea tan malditamente insoportable.

Y es por eso que buscamos estructura, eso es lo que nos hace detener el proceso. Por eso queremos inspiración, validación y apoyo externo.

En la verdadera esencia del Zen real, la mayor creatividad puede fomentarse cuando aprendes a hacerlo sin emitir juicios, de manera similar a cómo observar tus pensamientos y sentimientos de manera objetiva también es el camino hacia la paz.

Algo de lo que escriba querrá compartirlo o convertirlo en consumible. Agregue que no lo hará. Eso también está bien. Es imperativo darse cuenta de que incluso los mejores artistas no fueron consistentemente prolíficos, especialmente no públicamente. Pero teniendo en cuenta que la "inactividad" es una falta, una pérdida o un fracaso, es simplemente darle otro significado de ego a todo.

No puedes cuantificar tu creatividad y, aunque es una extensión, una impresión y una expresión de ti mismo, no te define.

Eres libre de mantener el carácter sagrado de tu ser más interno solo dentro de tu propia existencia. Cuanto más puedas expresar eso y vivir eso sin juzgarte, y en el momento, más libre te sentirás para ser honesto y abrirte a ti mismo. Cuanto más se sienta cómodo con ese yo central, más capaz se sentirá de crear desde un lugar pacífico. Simplemente porque.

Cuando quieras.

TODO *está aquí para* AYUDARTE: CÓMO LAS PERSONAS INTRÍNSECAMENTE MOTIVADAS se *convierten en las* MEJORES VERSIONES *de* SÍ MISMAS

La cosa más poderosa y liberadora que cualquiera de nosotros puede hacer es creer que todo está aquí para ayudarnos.

Si quiere entender por qué percibe su vida de la manera en que lo hace, pregúntese cuál cree que es el sentido. Esta no es una pregunta filosófica elevada que quizás puedas

considerar si alguna vez desarrollas una inclinación por hacerlo. Esta es la parte más vulnerable de su forma de pensar y comportarse.

O se ve a sí mismo como una víctima de lo que le sucede, o como alguien que tiene la oportunidad de cambiar, crecer, ver de manera diferente y expandirse. O sientes sentimientos incómodos como sufrimiento con el que tienes que lidiar o señales de las que tienes que aprender. O ves el mundo como algo que te hace sentir, o ves tu interpretación del mundo como una proyección de tus sentimientos.

Cuando pensamos que nuestro dolor tiene un propósito, la incomodidad se disuelve. Pasa de una molestia a una oportunidad. Nuestro sufrimiento cesa.

La diferencia entre esta mentalidad (intrínseca) y la opuesta (extrínseca) es si creemos o no que creamos nuestra experiencia, o que nuestras experiencias se crean para nosotros (y se nos imponen) a partir de una fuerza externa. Pasamos la mayor parte de nuestras vidas aprendiendo que esto último es cierto, y hay una razón para ello.

La sociedad (le gusta creer) prospera cuando estamos motivados extrínsecamente. Al menos así es como funciona el capitalismo, así es como la gente permanece en el poder, así es como nos mantienen pequeños. Cuando las personas creen que son víctimas, pierden su poder.

Canalizan su energía hacia las ideas, los sueños y los productos de otras personas.

¿Sabemos con certeza que hay algún plan superior en el que enfrentamos obstáculos para crecer? No. Pero nunca lo haremos. Lo que sí sabemos es que las personas que son capaces de crearse una vida feliz aquí y ahora son las que piensan de esa manera.

A todos nos espera un sufrimiento insoportable. Un breve vistazo a la historia puede confirmarlo: a ninguno de nosotros se le garantiza una vida feliz. Si queremos significado, tenemos que crearlo. Si queremos encontrar la paz, debemos saber que el sufrimiento tiene un propósito.

O se sentará incómodo por el resto de su vida, o crecerá y será mejor para las cosas que son más difíciles. Está muy claro quién hace qué.

CÓMO SABER *cuando el único* COSA EN EL CAMINO *de la* FELICIDAD ES USTED

01. El único problema de tu vida es tu forma de pensar. Objetivamente, tienes todo lo que podrías desear o necesitar, pero tu infelicidad simplemente proviene de la falta de aprecio (que es un rasgo cultivado, si no una práctica).
02. La solución a la mayoría de sus problemas es simplemente cambiar su forma de pensar sobre ellos. Por ejemplo, saber que las opiniones de las personas sobre usted son en gran medida proyecciones de cómo se ven a sí mismas resolvería su problema, que consiste en evaluar su vida a través de la idea de cómo otras personas podrían percibirla.

03. Eres un holgazán mental. Sabes que deberías estar más presente, pero no te esforzarás por practicarlo. Sabes que debes meditar y aprender a entrenar tu cerebro para que se concentre de modo que no se vea envuelto por la negatividad, sino que te diriges al gimnasio. Eres vago en la forma en que más importa, y ese es tu mayor problema.

04. Ha logrado cosas que pensó que lo harían feliz y las cambió inmediatamente de "goles" a "muescas en el cinturón". Una vez que lograba algo, inmediatamente comenzaba a pensar en ello como "otra cosa hecha" en lugar de "otra cosa en mi vida para disfrutar".

05. No has practicado contener la emoción de la felicidad. Todos tenemos tolerancia por lo "bien" que nos dejaremos sentir, o "límite superior". Para superarlo, tenemos que practicar realmente dejarnos sentir; de lo contrario, nos auto-sabotearemos para volver a nuestras zonas de confort.

06. Te preocupas más por la comodidad que por el cambio. Prefieres permanecer moderadamente incómodo que lidiar con la incertidumbre que está provocando un cambio real en tu vida.

07. Eliges conscientemente pasar tiempo con personas que no son "buenas" para ti. Significado: realmente no se preocupan por ti, o te inspiran a comportarte de una manera que va en contra de lo que estás tratando de lograr. En otras palabras, sacan lo peor de ti, pero sigues viéndolos de todos modos.

08. No dejarás que tu idea de ti mismo evolucione. Estás atrapado en solo sentirte cómodo pensando en ti mismo como eras hace 3, 5, 10 años, porque así es como otras personas se sienten cómodas al verte.

09. Eliges lo que crees que debería ser correcto en lugar de lo que realmente es. Eres más leal a las ideas que tienes sobre las cosas que a la honesta realidad que sabes que son.

10. No te disculparás. A ti mismo ni a los demás. No estás abierto a equivocarte y, desde luego, a no recibir el golpe del ego que es admitir que no siempre hiciste lo mejor que pudiste. Sin embargo, hacer esto es el primer paso para cambiar eso.

11. No ha asumido plenamente la responsabilidad de su vida; todavía está esperando que algo venga y cambie cómo se siente. A menudo, las personas eligen sufrir en voz alta porque creen que es un "grito al universo", por ejemplo, si son lo suficientemente transparentes sobre lo mal que están las cosas, algo o alguien más tendrá que arreglarlas o cambiarlas.

12. Ha atribuido la felicidad a un nivel de logro más que a un estado del ser. Piensas que solo algunas personas pueden ser felices porque las

circunstancias de su vida son ideales, en lugar de elegir buscar la felicidad en el momento y darse cuenta de que eso no tiene nada que ver con eso.

13. Piensas que la "felicidad" es un estado sostenido de sentirse "bien", cuando en realidad es una "línea de base" más alta para la percepción. Es más capaz de procesar cada emoción y, debido a que lo hace de manera saludable, regresa rápidamente a su estado general de satisfacción.
14. Aceptas lo que te enseñan incluso si no te parece correcto. Confías más en el dogma, la enseñanza o la religión simplemente porque lo supiste primero, no porque resuene o te ayude de una manera real.
15. Tienes una buena vida y sabes que tienes una buena vida. Al final del día, sabes que solo se trata de elegir concentrarte más en ello.

LA PSICOLOGÍA *de conseguir* UNSTUCK *y las* 3 ETAPAS DE HACER HÁBITOS AUTÓNOMOS

El éxito es más un producto del hábito que de la habilidad. Para sobresalir en algo, debes poder hacerlo prolíficamente. Mucha gente escribe bien. Pocas personas escriben bien y de forma coherente. Lo que separa a los expertos del resto de nosotros es una combinación de profundo autocontrol, rutina disciplinada y dedicación inquebrantable.

Si bien la habilidad natural es más o menos algo con lo que naces, el autocontrol es algo que desarrollas. La mayoría de la gente cree que es cierto lo contrario:
que pueden perfeccionar su talento, pero que el impulso para hacerlo será fácil.

Nuestras mentes tienen medios limitados para el autocontrol. Es decir, solo somos capaces de mantenernos alejados de nuestros impulsos y deseos durante un período de tiempo cada día. Con la práctica, podemos extender ese período, pero es finito independientemente.

Las personas que entienden esto usan su tiempo sabiamente: eliminan la toma de decisiones innecesarias, reducen las distracciones, minimizan lo que no importa y luego se concentran. Con el tiempo, se convierte en una segunda naturaleza. De hecho, en la década de 1960, los psicólogos identificaron tres etapas específicas [11] que debemos atravesar para adquirir esas nuevas habilidades:

Cognitivo: cuando intelectualizamos la tarea por primera vez, cometemos errores y, en última instancia, diseñamos nuevas estrategias para desempeñarnos mejor.

Asociativo: cuando todavía se requiere esfuerzo para completar la tarea, pero mentalmente es menos agotador de lo que era. Algunos aspectos de la tarea comienzan a surgir de forma natural, aún se cometen errores.

Autónomo: pasamos al "piloto automático" o, en algunos casos, al "flujo". Podemos liberarnos del enfoque consciente y dejar que nuestra programación se haga cargo.

Sin embargo, es en algún momento entre las dos últimas fases que quedamos atrapados en una especie de meseta: hacemos la tarea con la suficiente frecuencia, pero

nuestra expectativa de cómo deberíamos desempeñarnos está a millas de distancia de cómo pensamos que debería ser. Es lo que Ira Glass llama la "brecha creativa", el punto en el que la mayoría de la gente se da por vencida.

"Durante los primeros años que haces cosas, simplemente no es tan bueno. Intenta ser bueno, tiene potencial, pero no lo es. Pero tu gusto, lo que te metió en el juego, sigue siendo increíble. Y tus gustos son la razón por la que tu trabajo te decepciona. Muchas personas nunca pasan de esta fase, renuncian ... Si recién está comenzando o todavía está en esta fase, debe saber que es normal y que lo más importante que puede hacer es trabajar mucho. Ponte una fecha límite para que cada semana termines una historia. Es solo pasando por un volumen de trabajo que cerrará esa brecha, y su trabajo será tan bueno como su ambición. Y me tomó más tiempo descubrir cómo hacer esto que nadie que haya conocido. Tomará un tiempo. Es normal que tarde un poco. Solo tienes que luchar para abrirte camino ".

La diferencia entre las personas que perseveran para ver que su trabajo se eleva a su nivel y las personas que tiran la toalla no es de puro talento sin precedentes. Es solo una cuestión de tener el compromiso (a menudo incómodo) de seguir creciendo.

Si no tienes el deseo ni la capacidad de superar la meseta, entonces un éxodo es una forma de mostrarte que hay algo más adecuado para ti. Si lo hace, significa que debe eliminar los detalles innecesarios, trabajar con su umbral actual de autocontrol y continuar. Despegarse es darse cuenta de que, en primer lugar, nunca estuvo atascado; solo te detuviste para preguntarte: "¿Para esto estoy aquí?"

LA ÚNICA PREGUNTA que debes hacerte SI ESTÁ CANSADO de luchar por el AMOR DE ALGUIEN

Hablamos mucho sobre cómo conseguir el amor.

De hecho, hablamos de ello incesantemente. Cómo conseguir una cita, excitar a alguien, encontrar novio, hacerse respetar, admirar, ver como un éxito. Hablamos de cómo convencer a alguien de que se comprometa, que se case, que vuelva a salir con nosotros. Todas estas cosas son las formas de tratar de manipular el amor que la gente nos da.

Hablamos mucho sobre cómo conseguir amor, pero hablamos muy poco sobre cómo darlo.

Hablamos de recibir amor como si fuera un precursor de darlo. Como si dar si no recibimos nos debilitara. Como si ninguna persona respetable fuera a seguir siendo amable y cariñosa con alguien que no la ama. Como si ser amoroso fuera ser devoto, en lugar de ser fuerte, honesto y sincero y, a veces, alejarse.

No puedes convencer a alguien de que te ame si no lo hace.

Esto, por encima de la mayoría, es una regla. El amor no es algo que "obtienes". No es algo que otra persona tenga y tú debas ganar. No es algo que exista fuera de ti. Cuando

alguien no quiere expresarte afecto, amor y respeto, tienes dos opciones: puedes intentar cambiar ese hecho (y mantenerte estancado) o puedes seguir dando amor (lo que te permitirá seguir adelante).

El dolor de no tener amor es el dolor de que tu corazón se cierre.

El dolor de perder el amor es el dolor de tu corazón cerrándose.

El dolor de perder el amor es tratar de cambiar o manipular a alguien para que piense o te vea de manera diferente. En realidad, no es una pérdida del amor, es un paso hacia el engaño y la negación. Es la adopción de la idea de que no eres digno de ser amado como eres.

Sin embargo, el amor no es algo que nadie pueda quitarte. (Tampoco es algo que nadie pueda realmente darte). No es algo que “obtienes”; es algo que experimentas, y ese intercambio requiere una contribución equitativa, honesta y voluntaria de cada lado. No es algo que alguien sea responsable de hacer por usted o que le deba en la vida.

Si sigues viviendo como si se requiriera que otras personas te dieran amor, nunca lo experimentarás.

Si sigues viviendo como si el amor fuera algo que siempre se te pide, lo encontrarás en todo. En cada extraño en el metro, una relación de tres citas, una historia de amor de seis años que casi era "eso" y todo lo demás. Todos estos amores diferentes se vuelven igualmente importantes. El dolor de perder se transmuta en la belleza de haber descubierto algo más importante que alguien que puede prometerte una eternidad.

Tu vida se convierte en una serie de pequeñas historias de amor, todas las cuales te enseñan cómo amar mejor, cómo dar más, cómo ser más de ti mismo, qué te gusta y qué no. Cómo alejarse con gracia, respetarse genuinamente a sí mismo y escuchar su intuición.

Cuando quieras compadecerte del poco amor que estás recibiendo, te pido que te detengas y consideres: ¿Cuánto estás dando?

ESTÉ DONDE ESTÁN TUS PIES: MANTRAS que TE RECORDARÁN que tu vida ESTÁ SUCEDIENDO EN ESTE MOMENTO

La presencia es todo lo que tenemos, pero a menudo se convierte en la última prioridad. Sabemos que es importante estar en el momento, pero si fuera tan simple como decirlo, nos resultaría más fácil hacerlo. En un mundo que exige cada vez más nuestra atención, no podemos olvidar dedicarnos a lo que más importa: echar un vistazo a lo que está sucediendo en este momento. Todo lo que alguna vez soñaste, quisiste, por lo que trabajaste, deseaste y esperaste proviene de este momento. Lo que haces ahora no es solo algo, es todo. Aquí, 15 pequeños mantras que puedes repetirte a ti mismo cuando necesites reconsiderar y recordar: la vida sucede en una serie de momentos, y cualquier otra idea son solo ilusiones que te impiden hacerlo.

01. Todo lo que existe es lo que tengo enfrente.
02. El potencial no realizado se convierte en dolor.
03. La única forma de ser extraordinario depende de lo que haga con lo ordinario.
04. Poco a poco.
05. Todo lo que tenemos es ahora.
06. Si tuviera la vida que quería, ¿cómo sería hoy?
07. Si tuviera el amor que quería, ¿cómo sería hoy?
08. Empiece donde está, use lo que tenga, haga lo que pueda.
09. ¿Cuáles son las cosas más importantes que deben suceder hoy?
10. Mi vida consiste en mis días, ¿qué estoy haciendo con este?
11. ¿Qué haría hoy mi yo más plenamente realizado?
12. ¿Realmente estoy haciendo lo mejor que puedo en este momento?
13. Si no me sintiera cansado, ¿qué haría hoy?
14. Esté donde están sus pies.
15. Estoy aquí.

16 PREGUNTAS QUE TE MOSTRARÁN QUIÉN ERES (Y QUÉ DEBES HACER)

Comprender quiénes somos menos que ver con el descubrimiento y más con el recuerdo de lo que normalmente se entiende. ¿Alguna vez te has dado cuenta que no precede a la larga lista de ejemplos, momentos aislados y experiencias sin sentido y relaciones aleatorias que se compilan para revelar un patrón o una verdad? Probablemente no.

El verdadero trabajo de cualquier cosa es simplemente volverse consciente de lo que ya es verdad.

El punto esencial de un sistema de orientación psicológica (religioso o no) —más bien, del tipo que funciona— no es suplantarle una mentalidad. Más bien, es para darle las herramientas para la introspección, para descubrir las respuestas usted mismo. Hacer preguntas, dar ejemplos, hacer que reflexione y, a través de ese reconocimiento, se conecta con su sistema de guía interno, su intuición y su yo esencial.

Digo esto con total sinceridad: las respuestas a estas preguntas son algunas que han cambiado (literalmente) el curso de mi vida. Sería negligente no haberlos compilado y compartido. Así que aquí tiene, las 16 preguntas más importantes que jamás se hará:

01. ¿Por qué y por quién vale la pena sufrir?
02. ¿Qué defenderías si supieras que nadie te juzgaría?
03. ¿Qué harías si supieras que nadie te juzgaría?
04. Según sus rutinas diarias, ¿dónde estará dentro de cinco años? ¿Diez? ¿Veinte?

05. ¿A quién admiras más y por qué?
06. ¿Qué no quieres que nadie más sepa de ti?
07. ¿Cuáles son algunas de las cosas que pensó que nunca superaría mientras las pasaba? ¿Por qué parecían tan insuperables? ¿Cómo hizo?
08. ¿Cuáles son sus mayores logros hasta ahora?
09. ¿Qué sería demasiado bueno para creer si alguien se sentara y le dijera lo que sigue en su vida?
10. ¿De quién de tu pasado todavía estás tratando de ganarte la aceptación?
11. Si no tuvieras que trabajar más, ¿qué harías con tus días?
12. ¿Cuáles son las cinco cosas más comunes en su rutina diaria además de las básicas como comer y dormir?
13. ¿Cuáles te gustaría que fueran esas cinco cosas más comunes?
14. Si realmente creyera que no tiene control sobre algo, lo aceptaría como un hecho. ¿Sobre qué luchas por aceptar que "no tienes control"? ¿Qué parte de ti te hace pensar o esperar lo contrario?
15. Si caminaras por tu casa y pusieras la mano en cada una de las cosas que tienes, ¿cuántas de ellas te harían sentir sinceramente feliz o en paz? ¿Por qué te quedas con el resto?
dieciséis. ¿Qué es lo que más te molesta de otras personas? ¿Qué es lo que más amas de otras personas? ¿Qué te molesta de ti mismo? ¿Qué es lo que más amas de ti? (Diga hasta que vea la correlación).

CÓMO SABER QUE HA EVOLUCIONADO más de lo que se da CRÉDITO

Es difícil ver qué tan lejos ha llegado en el camino mientras está tan concentrado en dar cada paso, por así decirlo. Probablemente haya tenido la experiencia de un tercero comentando cuánto ha cambiado, pero apenas ha podido desempeñarse solo porque está consigo mismo todos los días. Esto es normal, pero también es el resultado de concentrarse en lo que queda por hacer en lugar de lo que ya ha logrado, por lo que a menudo es difícil darse el crédito que realmente se merece. Aquí, algunas pequeñas señales de que ha evolucionado más de lo que se imagina:

01. Tienes algo en tu vida que antes hubieras considerado imposible, o al menos, un sueño hecho realidad. Sobriedad, un título, una pareja, un trabajo de ensueño ...
02. Olvidas todo lo que has pasado simplemente porque ya no se te pasa por la cabeza. Tu pasado parece que sucedió "en una vida diferente".
03. Sus criterios para un "tipo" romántico son los rasgos de personalidad, no las características físicas. Tu idea de "amor" se ha expandido más allá del sentimiento que te da la atracción sexual.

04. Tienes algo más que tus problemas de los que hablar con tus amigos. Le interesa más que solo chismes, ya que ha aprendido que esas conversaciones tienen muy poco que ver con otras personas y absolutamente todo que ver con usted.

05. Lo peor pasó y luego pasó. Perdiste a la persona sin la que pensabas que no podrías vivir y luego seguiste viviendo. Perdiste tu trabajo y luego encontraste otro. Comenzó a darse cuenta de que la "seguridad" no es una certeza, sino la fe en que simplemente puede seguir adelante.

06. Ha creado su propio sistema de creencias, si no ha cuestionado completa y minuciosamente el que ya tiene. Ya no te suscribes a nada que no te suene o no tenga sentido.

07. Eres más exigente en cuanto a con quién pasas tu tiempo. Valoras a tus amigos más cercanos más que la idea de un "grupo".

08. No cambias ninguna parte de ti mismo (tu personalidad, tus opiniones, incluso tu ropa) en función de con quién estarás ese día.

09. Ya no culpas a otras personas por tus problemas. No eliges sufrir porque asumes que si te quejas lo suficientemente fuerte, el universo tendrá que arreglarlo.

10. Ya no informas a muchos de tus viejos amigos, pero aún puedes mantenerte en contacto y apreciar el papel que tuvieron en tu vida.

11. Ya no te preocupa encajar, sinceramente no quieres ser "normal" y sinceramente no te importa ser "genial", ya que ahora ves que los "niños geniales" generalmente no se ponen muy mucho más allá de la escuela secundaria.

12. Puede hablar sobre los problemas de su vida que pensó que nunca superaría, y también puede hablar sobre cómo los superó exactamente.

13. Te detienes y disfrutas de la vida con más frecuencia, en lugar de simplemente correr de una meta a otra.

14. Es muy escéptico ante cualquier cosa que le digan que es "tal y como son las cosas". Siempre estás abierto a la idea de que podría haber una forma de vivir diferente, mejor, más amable y más iluminada, y siempre estás dispuesto a al menos intentarlo.

15. Si le dijeras a tu yo más joven sobre la vida que tienes ahora, sinceramente no te creerían.

SEÑALA EL ÚNICO PROBLEMA CON SU VIDA *es la forma en que* USTED PIENSA EN ELLO

01. Por lo general, pasas más tiempo pensando en tu vida que en vivirla.

Pasas más tiempo diseccionando problemas que buscando soluciones, más tiempo soñando despierto que preguntándote qué indican esos pensamientos que faltan o faltan en tu vida de vigilia, o buscas nuevas soluciones en lugar de comprometerte realmente con las que son. ya frente a ti. Has reemplazado "reflexión" con "experiencia" y te preguntas por qué te sientes insatisfecho.

02. No encuentras maravilla en los placeres simples como antes.

Piensas que la naturaleza es aburrida y el "juego" es para los niños y no hay nada sobrecogedor en un rayo de luz a través de la ventana o la sonrisa de un extraño o un día de primavera o tu libro favorito en la cama. Cuando has perdido de vista la magia de las pequeñas cosas, no es porque la magia se haya ido a otra parte, solo que has elegido ignorarla en favor de otra cosa.

03. Tienes algo que querías en el pasado, pero no lo disfrutas de la manera que pensabas que lo harías, o has reemplazado tu deseo por algo con el deseo de otra cosa.

Regrese a la sensación de querer lo que tiene más que nada, como alguna vez lo hizo. Intenta encarnar eso. Te estás enorgulleciendo más de lo que crees.

04. Si le dijeras a tu yo más joven cómo es tu vida ahora, no lo creerían.

En serio, no podrías haber imaginado que tu vida resultaría tan bien como lo hizo, que las peores cosas se convirtieron en puntos de inflexión, no en interminables agujeros negros de emoción.

05. Piensas en el dinero en términos de "obligación", no de "oportunidad". Su forma de pensar es: "Tengo que pagar mis facturas" en lugar de "Tengo que pagar mis facturas, que me albergan, me visten y me alimentan, y que puedo pagar por mí mismo". Si no valora el dinero apreciando lo que hace por usted, nunca sentirá que tiene suficiente.

06. Crees que no tienes suficientes amigos.

Estás midiendo la conexión en tu vida por cantidad, no por calidad, asumiendo que el problema no es suficiente a tu alrededor, cuando en realidad no hay suficiente dentro de ti.

07. O eres demasiado dependiente o estás poco apegado a los amigos que tienes.

O no te mantienes en contacto lo suficiente o te frustras fácilmente porque piensas que los amigos deberían hacerte sentir "mejor" y "feliz" de una manera poco realista. Entonces piensas que la única forma de lograrlo es unirte demasiado a ellos o ignorarlos cuando no cumplen con el rol que les has impuesto. (¡De ahí su sensación de que no tiene suficiente!)

08. Te imaginas tu vida como si alguien más la estuviera viendo. Antes de tomar una decisión, recita la historia en su cabeza. Dice algo como esto: "Ella fue a la universidad, consiguió este trabajo, se casó con este chico después de una

terrible ruptura, y todo estuvo bien". Esto es lo que sucede cuando tu felicidad comienza a provenir de lo que otras personas sienten por ti, en contraposición a lo que tú sientes por ti mismo.

09. Tus metas son resultados, no acciones.

Sus objetivos son "tener éxito" o "ver un cierto número en el banco" en lugar de "disfrutar de lo que hace cada día, sin importar lo que esté haciendo" o "aprender a amar el ahorro más que frívolo". Los resultados son solo ideas. Las acciones son resultados.

10. Asumes que tienes tiempo.

Cuando se trata de hacer lo que realmente te importa, reconectarte con una familia, escribir ese libro, encontrar un nuevo trabajo, dices "Solo tengo [tal y tal edad], tengo mucho tiempo". Si asume que "tiene tiempo" para hacer algo, o que lo hará más tarde, probablemente no lo desee tanto como cree. No queda más tiempo. No lo sabes. Podrías estar muerto mañana. No significa que tenga que hacer todo hoy, pero rara vez hay una excusa para no empezar.

11. Un mal presentimiento se convierte en un mal día.

Piensas que experimentar emociones negativas es el resultado de que algo anda mal en tu vida, cuando en realidad, generalmente es solo una parte del ser humano. La ansiedad nos sirve, el dolor nos sirve, la depresión también. Estas cosas son señales, comunicaciones, retroalimentación y precauciones que literalmente nos mantienen vivos. Hasta que empiece a pensar de esta manera, todo lo que percibirá es que "los buenos sentimientos significan seguir adelante" y "los malos sentimientos significan detenerse" y se preguntará por qué está paralizado.

12. Piensas que estar incómodo y tener miedo significa que no debes hacer algo.

Estar incómodo y temeroso significa que definitivamente deberías hacerlo. Estar enojado o indiferente significa que definitivamente no deberías.

13. Esperas a sentirte motivado o inspirado antes de actuar.

Los perdedores esperan para sentirse motivados. Las personas que nunca consiguen hacer nada esperan para sentirse inspiradas. La motivación y la inspiración no son fuerzas sustentadoras. Aparecen de vez en cuando y son agradables mientras están presentes, pero no puedes esperar poder convocarlos a cualquier hora del día. Debes aprender a trabajar sin ellos, a reunir tu fuerza con un propósito, no con pasión.

14. Sueñas despierto de forma desadaptativa.

Soñar despierto desadaptativo es cuando imagina fantasías extensas de una vida alternativa que no tiene que reemplazar la interacción humana o la función general. La mayoría de las personas lo experimentan mientras escuchan música y / o se mueven (caminando, viajando en un automóvil, caminando,

balanceándose, etc.) En lugar de lidiar con los problemas de la vida, simplemente sueña despierto con darse un "subidón" que elimine la sensación de incomodidad. .

15. Estás guardando tu felicidad para otro día.

Estás sentado en el tren camino al trabajo, pensando en lo hermoso que se ve el amanecer y en cómo te gustaría leer tu libro favorito, pero no estás a favor de revisar tu correo electrónico nuevamente. Comienzas a sentir una sensación de asombro por algo simple y hermoso y te detienes, porque tu insatisfacción te alimenta. Estás creando problemas en un área de tu vida para equilibrar tu prosperidad en otra, porque tu felicidad está en un contenedor mental.

¿DISCUENES INTELIGENTEMENTE? *de* la defensiva *a* réplica, LA 7 principales formas combatir a la gente

En su nivel más básico, la argumentación es un reflejo, no una elección. Cuando nos sentimos amenazados de alguna manera, respondemos huyendo, congelando o peleando. Con el tiempo, la mayoría de las personas comienzan a darse cuenta de que responder inconscientemente a estímulos externos aleatorios es agotador en el mejor de los casos y destructivo en el peor. Comenzamos a censurar nuestras respuestas a las cosas; estas son las semillas de la autoconciencia.

Sin embargo, esto no significa que discutir no tenga un propósito importante. Si bien a menudo es producto de lidiar con nuestro propio sentido de identidad, también es la forma en que podemos comunicarnos con fuerza sobre algo importante. Cuando se hace de manera inteligente, alguien que sabe argumentar bien puede dominar su entorno social: en los negocios, el amor, etc. Sin embargo, el primer paso para hacerlo es no sonar como si estuvieras discutiendo.

Entra en la jerarquía. Para decirlo sin rodeos, hay muchas formas idiotas en las que las personas intentan discutir entre sí, y la mayoría de ellas no funcionan. Solo dejan a ambas partes más frustradas, en última instancia, porque cada una evita abordar el problema real en su totalidad.

Insulto.

Te desvías del tema en cuestión al proclamar que alguien es un "imbécil" o un "idiota" sin ningún argumento que lo respalde.

Ad hominem.

Ataca el carácter o la autoridad de la persona sin abordar la sustancia real del argumento. (Si alguien que fuma dice: "Fumar es malo", usted responde: "¿Quién eres tú para decirlo?" En lugar de verlo como una verdad objetiva).

Respondiendo al tono.

Critica el tono o la dicción de la persona que presenta el argumento como un medio para evitar abordar realmente el argumento en sí.

Contradicción

Declara el caso contrario con poca o ninguna evidencia que lo respalde. Estás discutiendo por el simple hecho de hacerlo, simplemente no quieres validar o estar de acuerdo con la persona por alguna razón.

Contraargumento.

Contradice la declaración, luego la respalda con razonamiento y / o evidencia de apoyo.

Refutación.

Encuentra el error en el argumento y explica por qué es un error utilizando citas directas o inferencias de la declaración original de la persona.

Refutando el punto central.

Usted refuta explícitamente el punto central del argumento, proporcionando una lógica y una razón sólidas (si no una investigación o una experiencia personal) para respaldar su afirmación.

Señales de que su colapso mental es en realidad un emotivo AVANCE

01. Estás cuestionando todo.

Has terminado de creer que las cosas son como parecen o que lo que te criaron para creer sobre algo es la forma correcta de pensar en general. Estás explorando nuevas ideas de filosofía, espiritualidad, política y pensamiento, y te das cuenta de que no sabías lo que no sabías.

02. Te estás dando cuenta de que hay una diferencia entre los pensamientos felices y los sentimientos felices.

Siempre has estado tratando de llenarte de "pensamientos felices", solo para descubrir que te apegas a un resultado determinado (que no se convierte en realidad) y, en primer lugar, eres incluso más infeliz. Te estás dando cuenta de que hay una diferencia entre "una forma de pensar que te permite disfrutar el momento" y "una forma de pensar que te hace feliz acerca de los potenciales, las posibilidades y las cosas que lo son todo menos lo que realmente está sucediendo".

03. Estás empezando a ver patrones.

Te estás dando cuenta de que muchas de las cosas que siguen resurgiendo en tu vida (relaciones, trabajos, ideas, sentimientos) son productos de lo que crees que son o deberían ser. Son patrones, y tal vez si pudieras descubrir cómo cambiarlos, la forma en que surgen también cambiaría.

04. Te sientes irracionalmente enojado.

La ira es una buena emoción; es decir, cuando finalmente te das cuenta de que no estás enojado con el mundo, estás enojado contigo mismo. Por lo general, esto es lo que sucede justo antes de que se realice el cambio.

Los hermanos menores de Anger (insatisfacción, resentimiento, irritación, autocompasión, etc.) son desagradables pero no lo suficientemente perturbadores como para hacerte actuar. La ira te hace actuar. Te quema y te lleva a un lugar nuevo.

05. Empieza a preguntarse: "¿Esto es todo lo que hay?"

Empieza a preguntarse si estaba destinado a dormir, comer, trabajar y luego morir. Empieza a preguntarse si esto es todo lo que existe o si es una pequeña apertura para una realidad mucho mayor.

06. Tuviste la idea del millón de dólares, fundaste The Relationship, obtuviste la gran oportunidad y, de repente, estás paralizado.

A esto lo llamamos una buena resistencia. Cuando percibimos la felicidad, percibimos el miedo en igual grado. En realidad, no es que te estés resistiendo a tu nueva vida, es que estás identificando muy claramente lo que quieres (y estás experimentando una cantidad natural y equilibrada de miedo al respecto).

07. Parece que su estado emocional no está justificado.

No debería sentirse ansioso y deprimido, pero lo hace. No hay ninguna razón para tus miedos irracionales, pero están ahí. No puedes entender lo que estás sintiendo y te das cuenta de que eso se debe a que estás en el proceso de desarrollar esa habilidad.

08. No estás seguro de quién eres en realidad.

Has aceptado el hecho de que te has definido a ti mismo en función de cómo te ve la gente o de cómo crees que deberías ser, y hay una pequeña discrepancia entre lo que crees que quieres y lo que realmente quieres.

09. Estás experimentando sentimientos y miedos que tenías cuando eras niño.

Todo está volviendo a la superficie, y de lo que se está dando cuenta es que, en primer lugar, nunca desapareció. Los pensamientos, ideas, creencias y sentimientos que guardaba escondidos guiaban silenciosamente su vida. Simplemente no lo sabías.

10. Estás aterrorizado por la pérdida en este momento.

Es decir, estás aterrorizado de perder una cosa específica que crees que de alguna manera te "salvará" (incluso solo emocionalmente). Esto es lo que sucede cuando comienzas a darte cuenta de que nada puede hacer eso por ti.

No le temes a la pérdida; tiene miedo de verse obligado a aceptar esa realidad antes de pensar que está listo.

11. Estás renunciando a las cosas a las que debes renunciar.

No estás renunciando a tus sueños. No estás renunciando a tu relación. Simplemente está renunciando a la idea de que estas cosas serán algo más de lo que son. Estás renunciando a lo que no es adecuado para ti. Estás

aprendiendo que "darse por vencido" es un término tan negativo para algo que es realmente saludable cuando es necesario.

12. Has decidido que ya no vas a ser víctima de tu propia mente.

La gente no tiene colapsos a menos que esté en los precipicios de los "avances". Los colapsos, o cualquier tipo de agitación mental y emocional intensa, son siempre una señal de que las cosas están en proceso de cambio. De lo contrario, serían simplemente "normales". Ha terminado de aceptar su vieja "normalidad" y está en cosas más grandes, mejores, más brillantes y más felices.

CÓMO DEJAR DE PREOCUPARTE por cómo SE VE SU VIDA y empezar a ENFOCARSE EN CÓMO SE SIENTE

Cuente cuántas veces ha sido realmente feliz después de obtener algo que pensó que quería. ¿Qué pasó después de que consiguió la relación que deseaba? ¿Qué pasó después de que consiguió ese trabajo? ¿Qué pasó cuando ganaste más dinero? Lo más probable es que las cosas fueran diferentes, pero proporcionalmente buenas y malas.

Haz una lista de todas las personas imperfectas que has conocido en tu vida que han tenido amor. Que han tenido parejas románticas y mejores amigos y trabajos con los que solo podrías soñar. Haga una lista de todas las personas que son convencionalmente poco atractivas y espiritualmente a la deriva e imperfectas y todas las cosas que cada una de ellas tenía a pesar de ser así. Haga su propia prueba personal de que no necesita ser perfecto para ser lo suficientemente bueno.

Pregúntese qué haría si las redes sociales no fueran un problema y nadie lo supiera. ¿Qué harías este sábado, qué harías esta noche? ¿Cuáles serían sus objetivos profesionales, cuántas fotos tomaría realmente? ¿Con quién pasarías el rato, dónde vivirías, si no te estuvieras vigilando en silencio a través de la lente de "lo que otras personas ven"?

Pregúntese qué haría si el dinero no fuera un problema y pudiera hacer cualquier cosa. Este es un ejercicio clásico que muchas personas descartan por lo poco práctico que es. Desafortunadamente, esas personas no piensan con la suficiente profundidad como para comprender el punto real. No se trata de descubrir lo que harías en realidad si no tuvieras que preocuparte por el dinero (esa no es nuestra realidad), se trata de la esencia de lo que harías y cómo puedes incorporar eso en tu vida diaria. ¿Te irías de vacaciones, mantendría tu trabajo actual? Solo sirve para mostrarle si valora la relajación o los logros o cualquier otra cosa, y comprender lo que valora es crucial para comprender quién es usted.

Toma fotos para recordar momentos felices, no pruebes que te veías bien o hiciste algo genial. Crea un álbum especial en tu teléfono solo para "momentos felices". Cuando te sientas bien o te estés divirtiendo o tengas algún tipo de revelación, simplemente toma una foto de lo que esté frente a ti (por indigno de Instagram que

sea). Cuando mire hacia atrás en estas instantáneas aparentemente aleatorias, experimentará esos sentimientos nuevamente. Verás, por el contrario, la diferencia emocional entre capturar los momentos que te importan y crear momentos importantes para otras personas.

Identifique a las "personas" que siempre cree que le están juzgando. ¿Sabes cómo la gente siempre dice eso? "La gente me está juzgando". "Me preocupa lo que pensará la gente". La mayoría de las veces, esas "personas" son una multitud sin rostro que solo existe en tu mente. En otras palabras, eres tú, proyectado hacia afuera. Es por lo que te estás juzgando a ti mismo. El primer paso es darse cuenta de que la "gente" que le preocupa no existe realmente.

Piensa en lo que te hace sentir más celoso. Las cosas que nos hacen sentir más celosos y envidiosos suelen ser las cosas que sentimos que no estamos cumpliendo en nuestro interior. Estamos celosos de la chica hermosa no porque queramos ser hermosos como ella, sino porque nos falta algo mucho más importante, que es el amor por nosotros mismos. Estamos celosos del escritor exitoso no porque también queramos ser elogiados, sino porque sabemos que no estamos haciendo el trabajo para llegar allí.

No limpie antes de que venga alguien. Ahorre para las personas que, ya sabe, no son higiénicas, no se preocupen por preparar un escenario cuando alguien más los visite. No estoy hablando de enderezar o guardar artículos personales, sino de tratar de construir una apariencia que sea el equivalente físico del tinte para el cabello rubio decolorado. Deja que las personas entren en tu vida de una manera auténtica. Déjalos entrar en un momento de tu vida justo cuando está sucediendo. Es la única forma en que realmente te unes.

Reconsidera cómo celebras los días más importantes del año. La mayoría de las personas lo hacen con parientes que ven solo durante las vacaciones, con quienes no tienen relaciones genuinas y con quienes se sienten vagamente infelices de tener que ver. Estos días están destinados a invitar a las personas que te aman durante todo el año a fiestas, comidas y regalos. No a las personas a las que te sientes moralmente obligado (pero emocionalmente reprimido) a golpear el estómago.

Deshazte de las cosas que no tengan un propósito o un significado. La razón por la que esto es tan importante es porque las cosas son definitorias, especialmente cuando las compramos con la intención de hacernos “diferentes”. Nuestras cosas construyen nuestras experiencias. Crean lo que vemos y, por extensión, cómo nos sentimos. Son los medios a través de los cuales nos unimos cada día. No se trata de tener lo menos posible, se trata de tener solo cosas que sirvan a un propósito o tengan significado. Hazlo. Transformará tu vida. (Y esa no es una afirmación pequeña).

Pregúntese: "Si supiera que nadie me juzgaría, ¿qué defendería?" ¿Con qué estás de acuerdo inherentemente una vez que has pasado todos los filtros sociales autoimpuestos? La gente piensa que ser consciente de sus pensamientos, sentimientos

y prejuicios ocultos = ser inconsciente e ignorante, pero la verdad es todo lo contrario. Ser inconsciente es un problema.

Pregúntese: "Si pudiera decirle a cada persona del mundo una sola cosa, una frase, ¿cuál sería?" ¿Diría usted: "Todo va a estar bien?" "¿No te preocupes tanto?" "¿Buscas lo mejor en los demás?" "¿Sigueme en Twitter?" Lo que crees que te gustaría decirles a todos es en realidad una proyección de lo que más necesitas escuchar. Eso es lo que más quieres decirte.

Decide que ser digno de algo es simplemente estar agradecido de tenerlo. Tú eliges con qué se mide tu autoestima. Tú decides en qué se basa tu valor. Tú decides si eres lo suficientemente bueno o no para algo, y porque ese es el caso, decides que las personas que son dignas de lo que son son las que están agradecidas de tenerlo. Nada más y nada menos.

Tenga en cuenta que no solo ha logrado su objetivo, ya que ha superado su mayor obstáculo. No solo eres tan “bueno” como “perfecto”; no solo eres tan “bueno” como mejor que cualquier otra persona. En palabras de Oprah (¿quién más?), Puedes tener todo, pero no al mismo tiempo. Agradezca esto: significa que tiene la oportunidad de apreciar lo que está frente a usted, y siempre tiene algo más en lo que trabajar y esperar.

Suponga que todo es lo mejor. Cuando las personas se preocupan más por cómo se ven sus vidas es cuando están más cerradas a cómo se sienten sus vidas. Cuando están más cerrados a cómo se sienten sus vidas es cuando no quieren sentir dolor. Estar verdaderamente en paz requiere darse cuenta de que todo es lo mejor. Todo en tu vida hace una de estas tres cosas: te muestra a ti mismo, cura una parte de ti mismo o te permite disfrutar una parte de ti mismo. Si adoptas esa perspectiva, no queda nada que temer.

Pregúntese: "Si todo el mundo fuera ciego, ¿a cuántas personas impresionaría?" Realmente imagina una vida en la que no puedas ver las cosas. En el que todo lo que existe es cómo te sientes y cómo haces sentir a los demás. En este tipo de mundo, ¿qué tipo de persona eres, y es por esas razones que, quizás, crear una vida que luce bien para ganar el amor de otras personas ha complementado la tuya propia?

POR QUÉ NO DEBES BUSCAR COMODIDAD

01. Su cerebro no puede diferenciar lo "bueno" de lo "malo"; sólo sabe "cómodo" e "incómodo". Este es un ejemplo bastante crudo, pero es la razón por la que los criminales nunca piensan que sus acciones son "incorrectas", creen que son justificables. Es por eso que hacemos cosas que sabemos objetivamente que son malas para nosotros y las confundimos con "sentirnos bien".
02. No quieres lo que quieres; quieres lo que has conocido. Somos literalmente incapaces de predecir un resultado que está fuera del ámbito de lo que

conocíamos anteriormente. Entonces, en lugar de tratar de buscar "lo mejor", buscamos "lo mejor de lo que hemos conocido", incluso si "lo mejor" es realmente solo la solución a un problema que no necesitamos volver a crear.

03. La "incomodidad familiar" se siente igual que la "comodidad". Es por eso que tantas personas están atrapadas en "rutinas" o no quieren cambiar en absoluto a pesar de que saben que es lo mejor para ellos.

04. No existe la verdadera seguridad. Buscamos consuelo creyendo que nos hace seguros, pero vivimos en un mundo en el que no existe la verdadera seguridad. Nuestros cuerpos fueron hechos para evolucionar, nuestros elementos físicos son temporales y pueden perderse y romperse, etc. Para combatir esto, buscamos consuelo en lugar de aceptar la naturaleza transitoria de la vida.

05. La única forma de crecer es adentrarse en lo desconocido. Es por eso que tanta gente tiene momentos de "colapso antes de romperse". A menudo, sus vidas los están conduciendo a mejores posibilidades de las que creían posibles; simplemente no sabían que era "bueno" en ese momento.

06. La mayoría de la gente no cambia hasta que no cambiar es la opción menos cómoda. Pero, por lo general, pasa un largo período de tiempo en el que aumenta la incomodidad antes de que "no cambiar" sea el peor de los casos. El universo susurra hasta gritar, y la gente feliz escucha mientras la llamada sigue en silencio.

07. Hay dos modos de pensar que la gente tiende a tener: explorador o colono. Nuestra sociedad tiene una mentalidad de "colono", nuestros objetivos finales son "finalizar" (hogar, matrimonio, carrera, etc.) en un mundo que fue hecho para la evolución, en seres que no hacen nada más que crecer, expandirse y cambiar. Las personas con mentalidad de "explorador" son capaces de disfrutar realmente lo que tienen y experimentarlo plenamente porque no están vinculadas de forma inherente.

08. No existe el verdadero consuelo; solo existe la idea de lo que es seguro. Este es un gran problema, pero en realidad no existe la "comodidad", razón por la cual las cosas cómodas no duran y por qué las personas mejor adaptadas se sienten más "cómodas" en la "incomodidad". Cómodo es solo una idea. Tú eliges en qué quieres basar el tuyo.

09. La vida no se trata de estar "seguro", se trata de intentarlo de todos modos. La comodidad es esencialmente certeza. Puede elegir estar seguro de lo que ha sabido o estar seguro de que sacará el máximo partido a lo que suceda. (¿Adivina quién se lo pasa mejor?) Porque nadie está realmente seguro. Las personas que tienen vidas que aman lo intentan de todos modos.

LOS 6 PILARES DE LA AUTOESTIMA: POR QUÉ NO ES CÓMO SE SIENTE, SINO LO QUE PIENSA QUE ES CAPAZ DE HACER

Tendemos a pensar en la autoestima como algo estático, un estado en el que tu mente te alimenta de forma natural con pensamientos positivos, sin estar nunca demasiado profundamente influenciado por dudas o disgustos. Aquí, sin embargo, es donde se desdibuja la delgada línea entre la autoestima y el autoengrandecimiento.

En palabras de Anna Deavere Smith, la autoestima es lo que realmente nos da una sensación de bienestar. Es la sensación inherente de que todo va a estar bien, porque somos capaces de hacerlo bien. “[La autoestima es saber] que podemos determinar nuestro propio rumbo y que podemos recorrer ese rumbo. No es que recorramos el curso solos, pero necesitamos la sensación de agencia, que si todo se derrumbara, podríamos encontrar la manera de volver a armar las cosas ".

La autoestima no es cuánta confianza tienes en lo bien que te perciben las personas, sino cuánta confianza tienes en si puedes o no manejar tu vida.

Lo interesante de tener una autoestima real es que elimina la necesidad de centrarse en cómo somos superiores a los demás. Cuando sentimos que realmente no tenemos el control de nuestras vidas (o no estamos contentos con cómo van las cosas hasta ahora), a menudo nos enfocamos en "cuánto mejores son las cosas que otra persona" para aplacar la sensación de fracaso.

Nathaniel Branden describió lo que se necesita exactamente para construir un sentido saludable de uno mismo [12]. Señala, en particular, que las personas adoptan el enfoque de “sentirse bien” (soy hermosa, soy rica, tengo éxito), que es simplemente un sustituto de lo real, o lo construyen de una manera genuina.

Él dice que los dos elementos fundamentales a los que se reduce la autoestima son la autoeficacia, que es "un sentido de confianza básica frente a los desafíos de la vida", y el respeto por uno mismo, "un sentido de ser digno de felicidad".

"[La autoestima] no es una emoción que fluctúe de un momento a otro, sino una disposición continua para experimentar un sentido de eficacia y respeto por uno mismo. Por lo tanto, es algo que se construye durante un largo período de tiempo, no solo se desea que exista. Está basado en la realidad; el elogio inmerecido, ya sea de uno mismo o de otros, no lo proporcionará ".

Aquí están las seis prácticas, o "pilares", sobre los que Branden sostiene que se puede construir la autoestima. Demuestran que no se trata solo de una elección para tener confianza en uno mismo, sino de muchas opciones, que se hacen continuamente y con el mayor esfuerzo posible.

Viviendo conscientemente.

Vivir conscientemente es no estar controlado por sus prejuicios y deseos subconscientes. Su "yo sombra", como se les llama, está en la luz. Usted comprende lo

que sucede a su alrededor y puede tomar decisiones informadas basándose en esa comprensión inherente.

Auto-aceptación.

No estás engrandeciendo tu apariencia o tu inteligencia ni ignorando deliberadamente el equilibrio natural de los rasgos y características que posee cada persona. Esta es la verdadera autoaceptación. Es ver todo tu ser sin juzgar ni condenar partes de él.

Responsabilidad propia.

Te haces responsable de tu propia felicidad. Entiende la frase "puede que no sea culpa suya, pero sigue siendo su problema". Tienes el control de tu vida porque no estás permitiendo que otras cosas lo hagan por ti.

Autoafirmación.

Puedes defenderte sin ponerte a la defensiva. La defensividad nace del miedo; la asertividad nace de la confianza.

Viviendo con un propósito.

Vives consciente e intencionalmente. Reconoces que tu "propósito" es simplemente estar donde estás, haciendo lo que sea que estés haciendo. En esto, infundes a tus días un sentido de propósito, ya que es algo que eliges, no esperas a encontrarlo o lo has creado para ti.

Integridad personal.

Te mantienes en un cierto nivel de moral, ética y responsabilidad. Desarrolla un código de conducta para usted mismo, en lugar de simplemente cumplir con el que fue condicionado. Puede considerar las opciones de manera objetiva, incluso cuando las circunstancias son difíciles. Te das cuenta de la importancia de la frase "el camino al infierno estaba empedrado de buenas intenciones ..."

POR QUÉ ES NECESARIO agradecer a las personas que han lastimarte mayoría en vida

01. Las personas que más pudieron hacerte daño fueron también las personas a las que más pudiste amar. No nos afectan profundamente las personas que aún no están profundamente en nuestro corazón. Que alguien tenga mucha importancia en tu vida es sagrado, incluso cuando se tuerce. Es un regalo conocer a alguien que pudo realmente afectarte, incluso si al principio no parecía que fuera lo mejor.

02. Las relaciones difíciles a menudo lo empujan a mejorar su comportamiento. Al sentirse impotente, aprende a cuidarse a sí mismo. Al sentirse usado, reconoce su valor. Al ser abusado, desarrollas compasión. Al sentirse atrapado, se da cuenta de que siempre hay una opción. Al aceptar lo que te hicieron, te das cuenta de que nadie tiene el control al final del día, pero

al renunciar a la necesidad de algo que nunca tendremos, podemos encontrar la paz, que es lo que realmente estábamos buscando en primer lugar. .

03. Lo que aprende y en quién se convierte es más importante que cómo se siente temporalmente. Esa relación puede haber parecido casi insoportable en ese momento, pero el sentimiento es transitorio. La sabiduría, la gracia y el conocimiento que llevaste contigo después no lo son. Establecen las bases para el resto de tu vida. Los fines superan con creces los medios, y estar agradecido por lo que has pasado es reconocerlo por completo.

04. No te encuentras con estas personas por accidente; fueron sus maestros y catalizadores. En palabras de C. Joybell C., todos somos estrellas que pensamos que están muriendo hasta que nos damos cuenta de que estamos colapsando en supernovas, para volvernos más hermosos que nunca. A menudo se necesita el contraste del dolor para apreciar por completo lo que tenemos, y a menudo se necesita odio para incitar al autorreconocimiento. A veces, la forma en que la luz entra en nosotros es, de hecho, a través de la herida.

05. Incluso si no fue tu culpa, es tu problema, y puedes elegir lo que harás después. Tienes todo el derecho a enfurecerte, despotricar y odiar cada ápice del ser de alguien, pero también tienes derecho a elegir estar en paz. Agradecerlos es perdonarlos, y perdonarlos es elegir darse cuenta de que el otro lado del resentimiento es la sabiduría. Encontrar sabiduría en el dolor es darse cuenta de que las personas que se convierten en “supernovas” son las que reconocen su dolor y luego lo canalizan hacia algo mejor, no las personas que simplemente lo reconocen y luego lo dejan estancado y se quedan.

06. Las personas que han pasado por mucho son a menudo las más sabias, amables y felices en general. Esto se debe a que lo han "superado", no lo han "pasado" o lo han "superado". Han reconocido completamente sus sentimientos y han aprendido y han crecido. Desarrollan compasión y conciencia de sí mismos. Son más conscientes de a quién dejan entrar en sus vidas. Asumen un papel más activo en la creación de sus vidas, en estar agradecidos por lo que tienen y en encontrar razones para lo que no tienen.

07. Te mostró lo que te mereces. Esas relaciones en realidad no te lastimaron; te mostraron una parte no curada de ti mismo, una parte que te impedía ser amado de verdad. Eso es lo que sucede cuando finalmente superamos las experiencias dolorosas y las relaciones terribles: nos damos cuenta de que valemos más y, por lo tanto, elegimos más. Interpretamos cómo le dijimos "sí" ciega o ingenuamente a alguien o le dimos nuestro espacio en la mente y el corazón cuando no teníamos que hacerlo. Nos damos cuenta de nuestro papel al elegir lo que queremos en nuestras vidas y, al experimentar lo que parece ser lo

peor, finalmente reconocemos que se siente tan mal porque merecemos mucho más.

08. Verdaderamente llegar a la paz con cualquier cosa es poder decir: "Gracias por esa experiencia". Para pasar completamente de cualquier cosa, debe ser capaz de reconocer para qué sirvió y cómo lo hizo mejor. Hasta ese momento, solo estarás reflexionando sobre cómo empeoró las cosas, lo que significa que aún no estás al otro lado. Aceptar plenamente tu vida, los altibajos, los buenos y los malos, es estar agradecido.

por todo, y saber que lo “bueno” te enseña bien, pero lo “malo” te enseña mejor.

INTENTANDO SENTIDO *de su vida* ES LO QUE REALMENTE TE ESTÁ RETENIENDO

Debería tratar de encontrarle sentido a sus sentimientos. Debe trazar las líneas de su pensamiento, encontrar la génesis de sus creencias más íntimas y asegurarse de que sean realmente suyas. Debe hacer listas de las cosas que hace y las que no valora, debe preguntarse qué es lo que más siente que le falta y luego ver lo poco que les está dando.

Pero debes dejar de intentar darle sentido a tu vida. Hacerlo es tratar de darle sentido a la trayectoria, como si fuera algo que te controla, no al revés. Hacerlo es aplicar la vida que tienes a la persona que eras.

Usar la lógica y ser consciente no es lo mismo que "tratar de tener sentido". El primero es metódico: utiliza una conciencia fundamentada para representar sus verdaderos deseos, mientras que el segundo observa el producto de esas acciones y se pregunta cómo llegaron a ese punto.

Hay preguntas para las que puede que no existan respuestas. Hay respuestas que simplemente crean más preguntas, soluciones que solo se pueden hacer después de haber vivido algo, haberlo visto, probado.

Las mejores cosas no tendrán sentido, al menos no inicialmente.

El amor no es lógico. La gracia, la alegría y la belleza rara vez lo son. Eso no significa que no pueda usar la lógica para trabajar con ellos, solo que para verlos completamente, necesita usar un punto diferente de comprensión.

Todas las cosas en su estado puro están confusas y singularmente en pie. Son mágicos porque son misteriosos. Tienen orígenes desconocidos y finales palpables y no hay más que vivirlos y verlos.

Las personas que desperdician sus vidas buscan razones para amar en lugar de formas de amar. Intentan crear vías a través de las cuales puedan justificar su felicidad, en lugar de simplemente dejarse sentir por cualquier cosa. Intentan esgrimir una lógica equivocada para reprimir su felicidad en lugar de facilitarla.

Habrá cosas que comprenderá de inmediato, efectos cuyas causas son total y conscientemente suyas. Habrá cosas que suceden en tu vida que sabes que has elegido, y luego otras que parecen ser lo opuesto a lo que querrías. Esas cosas son igualmente importantes, si no más.

Hay cosas que tienen razones que se te revelarán de inmediato. Hay cosas que no comprenderá durante muchos años. Hay cosas que recordarás y dirás: "Nunca entendí por qué".

Y, sin embargo, eso no lo hará menos.

A veces, el punto es experimentar el desconocimiento y la confusión. Lo que nace de tu incertidumbre a veces es más importante que no haber estado seguro en primer lugar.

Es posible que nunca sepa si está "destinado" o no a estar en la ciudad en la que vive, pero vivirá allí de todos modos, porque así lo ha decidido. No sabrá si está destinado a estar con alguien o no hasta que lo intente. Seguirás buscando consuelo en las cosas que te lastiman porque aún no has entrado en la incomodidad de algo nuevo. Algo mejor. Algo desconocido y extraño y no alineado con lo que alguna vez pensaste que querías.

Eso no lo hace malo o malo; solo significa que no lo dijiste en serio. No sabías lo suficiente como para haberlo elegido.

Tratar de darle sentido a tu vida es tratar de ver si la vieja historia concuerda, si la persona que una vez fue feliz con la vida que lleva hoy. Buscas respuestas en personas que no existen.

La claridad proviene de hacer, no de pensar en hacer.

Una buena vida proviene de elegir trabajar con lo que tienes, aceptar que no siempre eliges con qué trabajar, pero sabiendo que siempre tienes lo que necesitas usar, especialmente cuando no te das cuenta de que necesitas usar eso.

CÓMO DESINTOXICAR TU MENTE (SIN TENER QUE SALIR COMPLETAMENTE DE LA RED)

Aunque tenemos millas por recorrer en términos de aprender lo que significa cuidar nuestro cuerpo, estamos aún más atrasados en cómo cuidar nuestra mente. Nuestro cerebro construye nuestras experiencias, y hay muchos factores que alteran y cambian nuestras perspectivas que están completamente bajo nuestro control pero totalmente fuera de nuestra conciencia. Aquí, algunas cosas que puede hacer para desintoxicar su mente, desprogramar y limpiar la pizarra de vez en cuando.

01. Viaja para asimilarte a la cultura. Modifique su concepto de punto base de "normal." Lo que le mostrará es cuántos comportamientos / valores / creencias ha adoptado inconscientemente de su entorno (y las formas en que puede cambiarlos).

02. Crea soluciones físicas para problemas emocionales. La gente no acepta la idea de que una emoción anulará o arreglará otra. Si estás molesto, busca un subidón para eliminarlo. Pero las emociones negativas son solo llamadas a la acción que se ignoran con un poco de gimnasia mental y mucha justificación. Desintoxicar tu mente es dejar ir los altibajos emocionales en lugar de crear soluciones actuales.

03. Sepa que la toxicidad emocional nace de la resistencia mental. En lugar de intentar crear una cierta experiencia emocional para ti (si hago esto y esto, me sentiré de esta manera), trata de practicar la aceptación completa de lo que sientas en el momento. La resistencia mental lo mantiene en su malestar emocional, incluso si lo adormece por un minuto.

04. Identifica tus ataduras. Los problemas que están frente a usted en realidad están detrás de usted; son grietas en su base que lo están frenando. Deje de intentar desmontar los síntomas; regrese e identifique las causas.

05. Da un paseo largo y déjate perder. Conduzca por vecindarios que nunca hubiera sabido que existían. Vea cómo viven otras personas. Míralos llegar a casa del trabajo y ver cómo se ven sus salas de estar desde el exterior. Le reconfortará el hecho de que se dará cuenta de lo pequeño que es de una manera más práctica que simplemente mirando el océano. No sabes lo que no sabes.

06. Reorganiza tus muebles. Tu cerebro construye tu experiencia a través de accesorios y señales de que esos accesorios se activan. Continua, inconscientemente, está desencadenando asociaciones negativas o estancadas debido a cómo su cerebro procesa su entorno: cámbielos, cambie su forma de pensar, cambie lo que siente.

07. Dar una purga mental. Simplemente escriba los pensamientos extraños que crucen continuamente por su mente o los pequeños detalles incoherentes que están obstruyendo su cabeza. Solo sacarlos te aliviará.

08. Reestructura tu vida digital. No es realista (o deseable para mucha gente) estar desconectado para siempre, pero tampoco es realista mantener las cosas que no te sirven positivamente en tus redes sociales y esperar que no te afecten. En lugar de simplemente dejar de seguir lo que no desea ver, siga las cuentas, los grupos, las organizaciones y las publicaciones positivas que tenga.

09. Observe sus movimientos inconscientes. Observe su caminar y cómo no está decidiendo levantar cada uno y, sin embargo, debido a que su mente dijo: "Está bien, yo, lleguemos a este punto hoy", comenzó a caminar. Considere sus intenciones matutinas de manera similar.

10. Limpia tu espacio emocionalmente: considera el apego emocional ¿Compraste esa ropa para ser alguien que no eres? ¿Tiene

decoración alrededor de su apartamento que consiguió durante un momento particularmente horrible de su vida? Deja ir esas cosas, pero decide qué dejar ir pensando en lo que te hacen sentir.

11. Colóquese usted mismo. Haz un cuadro con tres columnas y, a la izquierda, escribe todo lo que sientes que has logrado en tu vida y en el medio escribe lo que implica tu vida diaria y luego, a la derecha, escribe a qué te llevarán esos hábitos constantes / qué esperas hacer en el futuro. Le ayuda a concentrarse en el panorama general; perderse en minucias suele causar ansiedad a las personas.

12. Cambie su posición física cada vez que comience a caer en ciclos de pensamientos tóxicos. Básicamente, esto crea una nueva experiencia para su cuerpo y lo reenfoca en el momento (y es lo suficientemente simple como para hacerlo en su escritorio en el trabajo).

13. Estire su cerebro. Elija un libro sobre algo que le interese y aprenda más sobre él. Mire la investigación sobre algo sobre lo que tenga una teoría. Aprenda a amar el aprendizaje participando activamente en las cosas que le interesan naturalmente. Al menos, te hará un poco más consciente del mundo.

14. Reevalúe el alcance de su desconexión conectada. Si la mayor parte de sus relaciones ocurren digitalmente (que no son de larga distancia) y no ha tenido una conversación con una persona sin ser interrumpido por un teléfono en un tiempo suficiente, cuánto está dando prioridad a las personas en su vida, y darse cuenta de que las pantallas> personas son básicamente la mejor manera de crear un estilo de vida extremadamente ansioso para usted.

15. Identifica de qué te distraen tus adicciones. La mayoría de las cosas con las que la gente ha luchado son adicciones de alguna forma: algo que sigues haciendo aunque en realidad no quieres. Comprende que la adicción es una desconexión de ti mismo, y una desconexión de ti mismo nace de algo presente que crees que no puedes afrontar.

dieciséis. Aprenda a dejar que lo "suficientemente bueno" no sea lo opuesto a lo perfecto. Si hay algo que le proporcionará el mayor alivio mental y emocional es dejar que lo suficientemente bueno sea lo suficientemente bueno.

17. Desmantele las partes de su vida que son exclusivamente performativas. Lo que pasa es que la mayor parte de lo que obstruye nuestras mentes es todo el esfuerzo innecesario que ponemos en construir una vida que parece un poco más apetecible, un poco más noble, un poco mejor que la de otra persona (por lo tanto, suficientemente buena). Pero logra lo contrario de lo que pretendemos: nos alejamos de una experiencia genuinamente feliz (que es aceptar que la vida es pequeña y simple y más que suficiente) a través de

grandiosas ideas y apegos que terminan convirtiéndonos en personajes, no en personas. .

18. Escribe lo que odias de otras personas. Esto es lo que necesita cambiar sobre usted / su vida (pero se está resistiendo demasiado para hacer algo al respecto). Debes saber que a menudo no es un problema superficial: no odias a tu vecina molesta porque siempre te molesta a la hora del almuerzo y en secreto molestas a otras personas durante el almuerzo, la odias porque actúa como si estuviera desesperada por el amor y sientes eso. demasiado, pero evítelo porque cree que es vergonzoso. Esta es una hoja de trucos para ver lo que realmente está mal en tu vida. Es importante porque comprender completamente el problema es lo mismo que conocer la solución. Si no sabe qué hacer, no sabe qué está mal. Si no sabe lo que está mal, es porque una parte de usted se resiste a verlo.

12 SEÑALES EL ÚNICO PROBLEMA CON TU VIDA es que PIENSAS EN ELLO mas de lo que LO Vives

La ansiedad suele surgir de la inacción. Nacimos para actualizar nuestro potencial, no solo para analizarlo. El pensamiento compulsivo es lo que sucede cuando la introspección se convierte en un medio para evitar un problema. Se supone que evaluar críticamente su vida es un facilitador viviente, no al revés. Aquí, todas las cosas que suceden cuando dejas que tu vida exista más en tu cerebro que en la realidad.

01. Tus metas son resultados perfectos, no acciones perfectas. Estás más enamorado de las ideas que del trabajo y los procesos necesarios para hacerlas realidad. Cuando sueñas con tu vida perfecta, piensas en cómo te ven, en lugar de en lo que incluyen tus tareas diarias.

02. Eres un soñador inadaptado. Soñar despierto desadaptativo es cuando imagina fantasías extensas para reemplazar la interacción humana o la función general. Muchas personas lo experimentan mientras escuchan música o hacen algún tipo de movimiento de balanceo (caminar, caminar, balancearse, etc.). En lugar de lidiar con los problemas de la vida, simplemente sueña despierto con alternativas grandiosas que le dan un "subidón" para eliminar la sensación de incomodidad.

03. Tu propósito en la vida es abstracto. Sabes que quieres ayudar a las personas, o enseñar, o dar voz a los que no tienen voz, pero no sabes cómo hacerlo, y ciertamente no te enfocas en encarnarlo en tu vida presente, en las situaciones que ya estás dentro, con personas con las que te encuentras en las interacciones del día a día.

04. La solución a la mayoría de sus problemas sería simplemente hacer un pequeño cambio, pero se niega absolutamente a hacerlo. Esta es la señal clásica

de que estás pensando demasiado como medio de desvío. Es fácil de hacer, ya que separar un problema es una distracción para la vista noble, pero solo es útil hasta que tenga la respuesta, entonces realmente tiene que actuar en consecuencia.

05. Siempre estás ocupado, pero nunca lo suficientemente productivo. Tu trabajo nunca parece estar terminado, pierdes horas y no sabes a dónde se han ido, siempre estás estresado y encrespado el cerebro, como si estuvieras perpetuamente en medio de una tarea de alta intensidad que nunca ve la finalización.

06. Tiende a resistir lo que más desea. En lugar de hacer un esfuerzo genuino, abrirse poco a poco, se ha convencido de que no vale la pena, o que es imposible, o que tener lo que quiere significa que también podría perder lo que quiere. (así que es mejor no tenerlo nunca que tenerlo por un tiempo).

07. Eres una de esas personas que solo se une a lo que odias. Todo lo que esto significa realmente es que usted: a) no está haciendo lo suficiente para tener algo más / más interesante de qué hablar, ob) está tan profundamente inseguro que le encanta reconocer que alguien más está en su nivel (juicio = una necesidad de ser superior, que = sentirse increíblemente inferior).

08. La mayoría de sus problemas se deben al miedo al juicio o la exclusión. Si este miedo está presente en su vida en un grado significativo, generalmente es porque ya ha construido mucho de lo que cree que le gusta o hace basándose en lo que piensan otras personas. Es por esta razón que no tomas medidas de forma natural: piensas en ello, cambias lo que quieres hacer de alguna manera y luego (tal vez) actúas.

(todavía teme) que a la gente tampoco le gustará la fachada.

09. Si te detienes y lo piensas, podrías pensar en diez cosas por las que estás agradecido. Tus "problemas" no son tanto "no tener", sino que no reconocen lo que tienes. La gratitud incita a hacer más, a más reciprocidad. Los sentimientos positivos nunca te dejan estancado y pensando demasiado en ellos.

10. Quieres cambiar algo de tu vida, pero tu objetivo es desmantelar lo antiguo en lugar de construir algo nuevo que lo vuelva obsoleto. En otras palabras, eres una de esas personas que intenta encontrar consuelo en sobreanalizar cosas viejas para darles más sentido, cuando en realidad, la complejidad es producto de la inseguridad y la inseguridad es producto de la incapacidad de aceptar la simple realidad. de la situación.

11. Busca soluciones rápidas más de lo que se concentra en reestructurar las preguntas. Cuando intentas y fallas en algo, pasas demasiado tiempo pensando por qué fallaste, en lugar de aprender lo que necesitas y luego seguir adelante e

intentar algo nuevo. Te mantienes atascado entre saber lo que no está bien y no estar dispuesto a descubrir qué podría serlo.

12. Siempre estás imaginando lo que quieres hacer, pero nunca lo haces realmente. Te has convencido de que la vida comienza cuando todas las piezas están en su lugar, pero en realidad, la vida es el acto de hacer precisamente eso.

POR QUÉ LAS PERSONAS LÓGICAS LIDERAN MEJORES VIDAS (en una generación en la que la "pasión" es escasa)

Nuestra generación cree que la pasión es la respuesta, la solución a una vida vivida con alegría, éxito y felicidad. Éramos los niños a los que nos dijeron: "Puedes ser cualquier cosa" y escuchamos "Puedes tener éxito en todo". Hay mucha gente mucho más inteligente que yo que lo ha argumentado maravillosamente.

No se trata de seguir la pasión; se trata de seguir un propósito con pasión. La pasión es una forma de viajar, no un medio para determinar un destino. La pasión es la chispa que enciende el fuego; El propósito es la leña que la mantiene encendida toda la noche. (He dicho esto antes). Esto quiere decir: lo opuesto a la pasión no es conformarse con una vida tibia, es casarla con la lógica que realmente te llevará a donde quieres ir.

La capacidad de mirar objetivamente nuestras vidas e interpretar emociones, eventos y decisiones con un estado de ánimo bien fundamentado no solo es positiva, es esencial para el funcionamiento. La cabeza y el corazón deben ser entidades separadas que descubras cómo fusionar. Este es el por qué:

01. La pasión te dice que debes perseguir lo que más quieres en la vida, pero nunca se trata de "lo que quieres", se trata de lo que más quieres. Se trata de cuál de tus deseos (a menudo conflictivos) dejas ganar.

La única razón por la que las personas no hacen lo que dicen querer más es porque hay algo más que quieren un poco más. En última instancia, no obtienen lo que quieren porque están tratando de seguir su deseo más intenso en lugar de priorizarlos.

Me gustaría tener otro día libre, pero también me gustaría trabajar en mi fondo de jubilación y desarrollar un poco más mi negocio. En este momento, elijo lo último para que pueda facilitar lo primero en el futuro. ¿Mira eso? Elegir qué deseo dejo ganar.

Cuando las personas intentan construir sus vidas únicamente sobre las emociones, son incapaces de elegir qué deseo van a seguir, por lo que eligen el que provoca el subidón más extremo, que es falible porque es impermanente y puede llegar al final. costo de innumerables consecuencias que, en última instancia, son contraproducentes para lo que habían pretendido en primer lugar.

02. La pasión basa las relaciones en lo alto; la lógica basa las relaciones en el propósito.

El "propósito" es el amor (no el apego o no querer estar solo o el dinero o el ego, como desafortunadamente algunas personas hacen). Por lo general, se nos enseña que el amor es solo un "buen sentimiento" o un "verbo". Pero hay muchos "buenos sentimientos" que puedes tener que no están arraigados en el amor y cosas que puedes hacer a partir de lo que percibes como amor cuando estás con alguien importante para ti.

Es el compromiso de basar su relación en algo más que un sentimiento transitorio lo que finalmente hará que funcione. Cuando crea que la pasión es amor, ni más ni menos, querrá terminar una relación tan pronto como no esté obteniendo ese subidón hormonal de su pareja; o peor aún, los culpará por ello y buscará lo que les falta y por qué.

La forma en que esto suele manifestarse es en personas muy indecisas e inseguras sobre "si aman o no a alguien", si deben dejarlo ir o esforzarse más o esperar o aceptar que el amor no siempre es un sueño febril.

He pasado años tratando de averiguar si realmente amaba a diferentes personas, y aproximadamente la mitad de ese tiempo entrando y saliendo de una (s) relación (es), solo para finalmente darme cuenta de que confundí la pasión con el amor (y ellos no lo son). la misma cosa).

03. La lógica te permite ver objetivamente; la pasión es subjetiva y absorbente.

Lo que más apasiona a la gente es un grito que toma todas sus fuerzas y resuena en el vacío. No hay práctica ni razón, es solo un arrebato de emoción y cuando choca (o contradice) la de otra persona, puede parecer una afrenta personal.

No importa cuán feroces sean tus sentimientos o creencias, existe junto a una variedad de otros, no todos los cuales se superpondrán o alinearán. Esto no significa que usted o cualquier otra persona esté equivocada, solo que la pasión no le permite reconocer verdades coexistentes: es singular y es destructiva cuando no se puede colocar en la realidad.

04. La lógica te ayuda a tomar decisiones por la persona que esperas ser; La pasión te ayuda a tomar decisiones por la persona que eres o fuiste. Lo que hace que la pasión sea tan intensa es que, esencialmente, responde a una pregunta que no sabías que estabas haciendo. Es una solución para algo con lo que ha luchado todo el tiempo. Es algo que prueba un punto que no sabía que tenía que hacer. Es evidente para ti. Es una especie de liberación o trascendencia. Algo en él te da un subidón, lo que significa que te resulta familiar y te sirve como antídoto.

La única señal verdadera de que está avanzando con su vida es que no sabe a dónde se dirige. Si supiera lo que está haciendo, volvería a dar vueltas por el mismo camino. La única señal verdadera de que estás viviendo en el pasado es si te sientes así de imprudente. (Le está probando algo a alguien oa usted mismo).

05. La narrativa de la pasión dice que debes luchar por una vida que maximice tus sueños más locos; la lógica narrativa dice que debes luchar por una vida que maximice tu potencial.

La narrativa de la pasión, por lo tanto, lo mantiene en el lugar de asumir que su vida es "menos que" porque no está haciendo lo que cree que es ideal. La lógica narrativa, sin embargo, te dice que evalúes por qué quieres esas cosas y eventualmente te lleva a la conclusión de que la mayoría de las veces no es así. En lugar de maximizar tus sueños, la lógica te dice que maximices tu potencial, lo que finalmente te lleva al mismo lugar en el que la pasión solo podría hacer que (sigas) soñando.

06. La pasión nace del apego; la lógica lo contrarresta.

La pasión es un apego a una idea o, más a menudo, a un sentimiento particular. Es el deseo de seguir experimentando ese sentimiento y hacer lo que sea necesario para facilitar ese sentimiento pase lo que pase. Cuando las personas imaginan una vida apasionada, se imaginan haciendo cosas y estando con personas que las hacen sentir de una manera específica. Eso no solo es poco realista, sino que en última instancia es imposible. La lógica te dice que incluso en un trabajo que adoras, habrá días difíciles. Estar en una relación con el amor de tu vida no necesariamente lo hace fácil (aunque eso es lo que la gente asume y anhela). Cuando adoptas la actitud de “haré lo que sea necesario, incluso cuando sea difícil”, terminas construyendo los cimientos, las habilidades y las habilidades para afrontarlo tan bien que, después de un período de tiempo, la dificultad inicial irónicamente se disuelve.

07. La gratitud nace de la lógica; una vida feliz nace de la gratitud. La razón por la que las personas “practican la gratitud” o se comprometen a reflexionar sobre aquello por lo que están agradecidos, desafortunadamente, pocas personas lo sienten de forma natural en sus vidas, es que cualquiera puede encontrar una razón para hacerlo.

Cultivar un sentido de gratitud, que no es esperar un sentimiento de ser feliz con su vida, sino elegirlo enfocándose en lo que es afortunado, agradecido y orgulloso de tener, es esencial para sentirse satisfecho con su vida, porque te pone en una mentalidad para buscar más por lo que estar agradecido. Como cualquiera puede decirte: lo que buscas, al final lo encuentras.

08. La lógica desmantela la emoción. La pasión intenta utilizar la emoción para desmantelar otras emociones.

La lógica puede desmantelar emociones irracionales, ilógicas o dolorosas y llevarte a un estado superior de conciencia evaluando sus raíces / determinando sus causas, descifrando si son útiles o no, o escuchándolas y actuando en consecuencia si eso es lo mejor.

La pasión intenta utilizar las emociones para desmantelar a los demás. Un subidón para negar un bajón, una nueva sensación para reemplazar una vieja. Es como tratar de agarrar agua con las manos pensando que alguna vez tendrás suficiente para beber.

Es una mente fuerte, clara y guiada que deshace el estrés irracional de lo que los budistas llaman la "mente de mono" (la serie de pensamientos irracionales y espontáneos que cruzan la mente de todos cada día y que finalmente afectan, si no construyen, su estado emocional). La lógica puede decirte cómo se corresponden la mente y el corazón; la pasión piensa que son uno en el mismo.

09. Mucha gente que quiere "perseguir la pasión" y encontrar "relaciones apasionadas" está buscando algo en un lugar de escasez.

Las cosas que son conmovedoras y amorosas rara vez, o nunca, son histéricas o muy emocionales. Son pacíficos, deseables, hermosos y, a veces, poderosos, pero el deseo maníaco de hacer cualquier cosa suele ser un intento de llenar un vacío, huir de un problema, evitar una verdad.

El deseo obsesivo de una relación apasionada suele ser un reflejo de la falta de amor por uno mismo. La maníaca necesidad de seguir una carrera apasionada tiene sus raíces en una intensa infelicidad con la realidad presente. Son una serie de pensamientos tranquilizadores y métodos de desvío y rutas de escape: el monstruo del que todos huyen, por supuesto, son ellos mismos.

10. Nadie consiguió nada por desearlo lo suficiente.

Realmente no me importa lo apasionado que digas ser por algo, no significa que seas adecuado para el trabajo. O la relación. O la promoción o piso o sea el caso.

Pero la gente tiende a afirmar "ser apasionado" como un factor de calificación, cuando al final del día, la persona que consigue el trabajo es la que tiene más capacidad técnica, ambas partes deben estar convencidas de que la relación es "la correcta ”Para que sea así, la promoción será para la persona que más trabajó y el apartamento para la persona con mejor puntaje crediticio. A menudo, las personas se concentran y comunican lo mucho que quieren que algo sea suficiente por las razones actuales por las que no están bien, no están calificadas o son lo suficientemente buenas para conseguirlo.

11. Es hacer, no pensar en hacer, lo que crea una vida bien vivida. Si quieres que tu vida sea diferente, hazlo de otra manera. Gran parte de nuestro concepto de lo que hace que la existencia sea feliz tiene sus raíces en lo abstracto: piense con claridad, tenga un marco de referencia positivo, esté rodeado de personas que le importan, tenga un propósito en su trabajo. Pero estas cosas no funcionan a menos que sean genuinas, y demasiadas personas intentan fingirlo como si pudieran incluso convencerse a sí mismas de que es real.

La alternativa es hacer el trabajo. Es el trabajo duro meticuloso, duro y duro que la gente evita porque no quiere ser responsable de sus propios fracasos. (No puedes fallar si no lo has intentado, ¿eh?)

La confianza se construye a partir de lo que haces, una mentalidad positiva se basa en lo que haces, las relaciones amorosas se sustentan en lo que haces, el trabajo con propósito se cultiva al hacerlo, sin pensar en por qué deberías (y creer que eso es lo mismo).

12. La pasión es la salida más fácil.

Toma $ 150,000 en préstamos para estudiar algo que "amas" durante más de 5 años, pero no podrás mudarte / viajar / casarse / tener hijos / trabajar en un trabajo que realmente te guste porque te estás ahogando en deudas durante los próximos 30 Eso es lo que hace la pasión.

Cásate con la persona que te consume, cuya negligencia y abuso te alimenta en la recreación de los problemas de tu niñez. Estar tan destrozado cuando te dejen que te convenzas de que son los únicos para ti. (¿Cómo podrías romperte por algo que no sea el amor verdadero?) Basa tu relación en lo lejos que te estiras de la realidad cuando están juntos. Perder amigos, trabajo y sentido de sí mismo. Eso es lo que hace la pasión.

O más bien, eso es lo que hace la pasión cuando no está casada con la lógica. Eso es lo que harán los sentimientos desenfrenados cuando el pensamiento y la comprensión no los detengan. Eso es lo que sucede cuando crees en tus emociones en lugar de cuestionar sus orígenes. Es lo que sucede cuando intentas evitar el inevitable sufrimiento de la condición humana con una oleada de emoción que crees que será el antídoto.

La pasión es el camino fácil, la esquina cortada, el camino a medias hacia la vida que quieres vivir. Como ocurre con todas las cosas de las que nace la pasión, solo puede sostener una idea, no una realidad.

COSAS QUE NECESITAS SABER SOBRE TI MISMO ANTES de tener la VIDA QUE DESEAS

Como dijo una vez CG Jung: "Hasta que hagas consciente al inconsciente, éste dirigirá tu vida y lo llamarás destino". Cuando se trata de construir las vidas que queremos llevar, se nos enseña a comenzar a construir a partir de cómo imaginamos que queremos que se vean las cosas. Títulos en lugar de roles, imágenes en lugar de realidades, conceptos en lugar de tareas, deberes y prácticas del día a día. Es hora de desmantelar la obsesión occidental frenética del ego con una Gran Vida y romper lo que se necesita para existir realmente de la manera que deseamos. Aquí, todas las cosas que debes saber sobre ti mismo para que puedas elegir la vida que realmente deseas, no la que crees que tienes.

¿Cuáles quieres que sean tus tareas diarias?

Se nos instruye a elegir la vida que queremos basándonos en lo que pensamos que queremos ser, pero solo somos capaces de determinar que somos capaces de pensar en lo que significaría tener el título de un rol. Rara vez consideramos la práctica diaria esencial que se requiere para una existencia pacífica y significativa. En lugar de "Quiero ayudar a las personas todos los días", comience a preguntarse si la forma en que realmente desea hacerlo es cuidando a las personas físicamente, haciendo las tareas que realmente requieren. Todo suena florido y noble cuando piensas en lo que quieres que sea tu vida, pero debes considerar la realidad. Cuando eliges en qué quieres que conste cada día de tu vida (cuánto papeleo, cuánto tiempo en la computadora, cuántas horas de ocio) eres capaz de construir la existencia que deseas desde cero.

¿Que tipo de persona quieres ser? (A diferencia de: ¿Qué títulos quieres tener?)

No se trata de elegir qué tipo de adjetivo le gustaría como prefacio para el título de su trabajo, sino de qué tipo de persona quiere que lo haga. En última instancia, no importa si eres profesor, estudiante, editor o trabajador de la construcción. Importa qué tipo de persona quieres ser mientras haces esos trabajos. ¿Eres alguien amable y comprensivo? ¿Quién pasa la mayor parte del día conversando con sus seres queridos? ¿Alguien que está ocupado desde el amanecer hasta el final del día? ¿Alguien que está distraído? ¿Atención? ¿Trabajo duro? En última instancia, no se define por lo que hace, sino por cómo lo hace.

¿Que quieres que de ti sea recordado?

¿Qué quieres que digan en tu funeral? ¿Que usaba una talla pequeña de pantalón y tenía un trabajo exitoso que le impedía desarrollar relaciones? ¿O que eras cariñoso y amable, y te preocupabas por tu trabajo, pero te preocupabas más por la gente? Tu impermanencia es algo en lo que debes meditar todos los días: no hay nada más aleccionador, ni aterrador, ni una forma más rápida de cortar-las-tonterías-negativas que recordar que no tienes para siempre. Lo que define tu vida, cuando todo está dicho y hecho, es cuánto influyes en la vida de otras personas, a menudo solo a través de tus interacciones diarias y el coraje con el que vives la tuya. Eso es lo que recuerda la gente. Eso es por lo que serás conocido cuando ya no estés cerca para definirte a ti mismo.

¿Qué te llega sin esfuerzo?

Tendemos a creer, e inducir, una especie de dificultad con las tareas que determinamos que son significativas, profundas o importantes. Si las cosas que amamos, y especialmente por las que nos pagan, también son fáciles, parece que son inmerecidas. Creemos que tenemos que sufrir por las cosas que tenemos y amamos, cuando, de hecho, no lo hacemos. Es igual de valioso, si no tal vez más, descubrir lo que hace sin esfuerzo, naturalmente, y aprender a capitalizarlo sin fingir falta de esfuerzo, sino simplemente permitiéndolo.

¿De qué crees (incluso inconscientemente) de lo que se trata tu existencia? ¿Es aleatorio? ¿El acto de un poder superior?

No importa quién tiene razón, quién está equivocado o quién está totalmente loco (es posible que nunca lo sepamos con certeza), pero se trata de desarrollar un dogma personal que le sirva. Esta es la creencia singular más reveladora sobre una persona, porque esencialmente define cómo aborda todo lo demás. Si crees que tu destino es tuyo para elegir, lo harás. Si no lo hace, seguirá siendo víctima, autocompasión, esperando y suplicando de rodillas hasta que cambie alguna circunstancia externa y se considere el trabajo aleatorio de un poder superior. Si así es como quieres existir, esa es tu prerrogativa, pero encuentro que la mayoría de la gente no lo hace. La mayoría de la gente quiere recuperar su poder y elegir por sí misma. Pero esa liberación comienza con una pregunta: ¿Para qué crees que estás aquí? ¿Qué sentido tiene todo esto? Explore lo que cree más inherentemente y luego determine cómo puede vivir eso lo mejor que pueda.

¿Por qué haces lo que haces todos los días?

¿Es para sentirse drogado? ¿Por dinero? ¿Para ganarse la vida? No hay una respuesta correcta o incorrecta aquí; el punto es simplemente saber qué es lo que más te motiva. Incluso si solo se trata de ganarse la vida, puede impulsar un proyecto apasionante con el deseo de pagar las facturas con mayor comodidad cada mes. Los objetivos a más largo plazo y las necesidades simples de supervivencia son a menudo los deseos más arraigados y constantes en los que basarse. Deben equilibrarse con un trabajo significativo y un sentido de propósito, pero si son, en última instancia, la razón por la que haces lo que haces; no luches por alguna alternativa moralmente superior. Úselo para alimentar algo emocional, mental y espiritualmente positivo.

En tus ensoñaciones de fantasía, ¿quién y qué eres y cómo te ven los demás?

Las temáticas recurrentes de su ensoñación diaria representan lo que en realidad está buscando de los demás en diversas áreas de su vida. Este es tu factor de motivación subconsciente, porque es lo que aún tienes que darte a ti mismo. Sea lo que sea, es una proyección de lo que más siente que le falta y, por lo tanto, busca inconscientemente en los demás. ¿Es que la gente te admira por tu belleza? Tu creatividad? Tu talento? ¿Tu éxito? ¿Tu dinero? Averigüe lo que anhela y descubra cómo satisfacer esa necesidad usted mismo.

¿Qué es lo que más le disgusta de otras personas?

Lo que más te disgusta de los demás es, en alguna variación, cierto de ti: simplemente no has sido capaz de reconocerlo todavía. Cuanto más enojado y ferozmente responda “no” a esa idea, más intensamente estará tratando de evitarla. Ira = reconocimiento. No criticas cosas que, de alguna manera, no consideras reales.

Simplemente averigüe qué es lo que más necesita para sanar dentro de sí mismo viendo lo que más desea cambiar en los demás. Si lo hace, lo liberará de una manera

que no puede imaginar. Hacerlo es una pieza necesaria del rompecabezas de la vida que quieres, porque toda la energía que estás usando tratando de evitar, desviar, engañarte para no reconocer lo que necesitas curar / cambiar / tratar se está desperdiciando, en el mejor de los casos. y, en el peor de los casos, te aleja de la vida que deseas.

¿Por qué vale la pena sufrir?

Todo es difícil de alguna manera. Es difícil tener una relación incorrecta. Es difícil estar en el correcto. Es difícil estar arruinado y ser miserable, es difícil lograr tus sueños. Es difícil estar atrapado en el medio, sin sentir nada en absoluto. Todo es difícil, pero tú eliges tu dificultad. Tú eliges lo que vale la pena. No eliges si sufrirás o no, pero eliges por qué quieres sufrir.

¿Qué te pertenece en esta vida?

¿Es tu deseo de felicidad? ¿El pasado? ¿La relación que casi fue, pero al final no lo hizo? ¿Tu cuerpo se cuelga? ¿Tu miedo? Tu soledad ¿Tu falta de autoestima? Todo el mundo tiene una cosa que, en última instancia, los posee, los impulsa, los controla en algún nivel visceral. Es el patrón en el que todo lo demás está arraigado; es el problema que surge una y otra vez. Es lo que buscas insaciablemente, luego huyes, solo para descubrir que te topaste con él. Lo que te pertenece en esta vida constituye la mayor parte de lo que haces, por lo que necesitas saber qué es. Por lo general, no se trata de liberarse de estos lazos que lo atan, sino de aprender a manejarlos con un propósito mayor. Encontrar el fragmento de empatía, esperanza y comprensión, profundamente escondido dentro de su sufrimiento existencial. Todas las cosas tienen un propósito. Su trabajo no es entender por qué, sino simplemente encontrarlo en primer lugar.

COSAS QUE LAS PERSONAS EMOCIONALMENTE SALUDABLES saben HACER

De todas las preocupaciones de salud por las que nuestra cultura dice estar preocupada, es quizás nuestra salud emocional la que más se descuida. (No es lo mismo que la salud mental).

Nos sentimos cómodos hablando de nuestros dolores de cabeza recurrentes, ya que no sentimos que su presencia haga una declaración sobre nosotros. Están disociados de quienes creemos que somos. Pero sabemos que nuestras emociones son el resultado de quiénes y cómo somos, y en una situación desesperada por preservar la santidad de nuestra idea de nosotros mismos, nos escondemos. Irónicamente, ahí es donde entra el problema: son las partes de nosotros que reprimimos e ignoramos las que se convierten en monstruos silenciosos, insidiosos y controladores. (En psicología se lo denomina "yo sombra").

Hablar de cómo se llega desde allí hasta aquí, en el lugar de la salud emocional, es otro tema por completo (y requeriría libros que valga la pena escribir para desarrollarlo por

completo), así que mientras tanto, reuní los 10 elementos de una persona emocionalmente sana. Este hipotético híbrido de positividad probablemente no existe, pero vale la pena considerarlo (y tal vez esforzarse por lograrlo).

01. Las personas emocionalmente sanas saben escuchar su dolor. El estrés y la incomodidad emocionales son una señal de que hay una mejor manera, que algo no está alineado. Siempre nos está dirigiendo hacia algo mejor, más alineado con quienes somos y queremos ser. El único desafío es superar lo que nos hizo ignorarlo en primer lugar.

02. Saben observar los pensamientos objetivamente y no identificarse con ellos.
No eres tus pensamientos. No eres tus sentimientos. Eres el ser que observa, reacciona, usa, genera y experimenta esas cosas. Es decir: no puedes controlarlos, pero ellos no te controlan a ti. Tú eliges lo que piensas. Tú eliges lo que dejas pasar. (Y cuando no puedes permitirte dejar pasar las cosas, estás tratando de decirte o mostrarte algo. Presta atención).

03. Pueden ver en su interior las cosas que no les gustan de los demás. Una vez más para la gente de atrás: amas en los demás lo que amas en ti. Odias en los demás lo que no puedes ver en ti mismo. Cuando practicas la autoidentificación cada vez que te sientes frustrado o inexplicablemente molesto con alguien o su comportamiento, aprovechas una herramienta definitiva para el crecimiento y la ruta más rápida para crear una existencia más pacífica para ti. Ya no estás al capricho de los comportamientos de otras personas, porque en última instancia, nunca te enojaste con ellos ... siempre existió en ti.

04. Son capaces de diferenciar amar algo v. amando la idea de ello; ser conscientes de por qué desean algo, no solo de que lo desean.
Las ideas resuelven problemas que nos inventamos en la cabeza. Si creemos que somos indignos de amor, necesitamos la idea de una pareja amorosa y cariñosa que afirme lo perfectos que somos para corregirlo. Sin entender que queremos amar para arreglar algo en nosotros, simplemente pensamos que queremos amar desesperadamente porque somos románticos, o porque no existen vidas felices sin él. Pero las personas que son conscientes de por qué desean algo son capaces de elegir deseos que no se basan en resolver un problema, sino en algo más genuino y saludable.

05. Saben cuándo es el momento de romper con un amigo.
A menudo es difícil determinar la línea divisoria entre "estar comprometido con una relación incluso cuando no hay sol y felicidad" y "saber cuándo es el momento de alejarse de algo que ya no es una fuerza positiva en su vida". A menudo nos sentimos casi culpables de permanecer cerca de personas con las que en realidad no sentimos ninguna obligación, y esa es una receta para el desastre emocional. Las personas emocionalmente sanas pueden identificar a

las personas rencorosas, celosas o demasiado envueltas en sus propios problemas para no proyectarlos en los demás. ¿Estas personas también necesitan amor y compañía? Ciertamente. Pero alejarse a veces es la mejor manera de hacerlo. La mayoría de las veces, es la opción más saludable.

06. Viven mínimamente, pero de manera realista.

Las personas emocionalmente sanas saben que ninguna adquisición física puede impactarlas para que sientan lo que desean, al menos por un momento, de todos modos. Así que renuncian a la carrera de ratas y aprenden a basarse en la simplicidad de la vida. No quieren y no desperdician, mantienen en su espacio solo cosas que son significativas o útiles. Son conscientes e intencionales, agradecidos y sabios con lo que consumen y conservan.

07. Pueden estar solos.

Lo que encuentras en la soledad es perspectiva. Cuando no estás en presencia de personas con las que debes controlar tus reacciones y elegir sabiamente tus frases, puedes dejarte simplemente ser. Es por eso que lo encontramos más profundamente relajante y por qué las personas emocionalmente sanas lo practican con frecuencia. Cuando no hay nadie más a quien deba adaptar sus emociones, puede experimentarlas plenamente.

08. Se dejan sentir.

El núcleo de todo problema emocional es la creencia de que no está bien. No es su presencia lo que es dañino; es la resistencia lo que finalmente nos arruina. Las personas emocionalmente sanas saben cómo hacer una cosa profundamente mejor que nadie: dejarse sentir cualquier cosa y todo lo que están pasando. Saben que no los matará. Saben reservar tiempo para procesar. Saben que, contrariamente a la creencia común, hacerlo no es una pérdida de control, sino más bien la ruta hacia la conexión a tierra y la resolución suficiente para estar realmente presente y centrado ... lo cual es tan "en control" como puede estarlo un ser humano.

09. No se apegan a que ningún resultado sea "bueno" o "correcto". En el momento en que decide que un resultado es el resultado correcto, también está decidiendo que otro resultado es el incorrecto. Más allá de esto, algunas cosas funcionan de la manera que pretendemos, otras no. Esto también es un regalo.

10. Ven el valor y el propósito de todas y cada una de las experiencias.

El objetivo de cualquier cosa no es lo que obtienes por haberlo hecho; es en lo que te conviertes después de haber pasado por eso. Se trata de crecimiento al final del día. Las cosas malas te hacen crecer y las buenas también. (Y en realidad, "malo" es solo lo que le enseñaron o lo que llegó a creer que no es "correcto"). El punto es: no se trata de cuánto acerta, sino de cuánto mejora y de cada experiencia —Los buenos, los malos, los terribles, los maravillosos, los confusos, los desordenados, los geniales— hace

precisamente eso. En palabras de Johanna de Silento, "La única forma de fallar es abstenerse".

CÓMO *medir* una buena vida

Medimos una "buena vida" en función de qué tan bien nos adherimos a las trayectorias. Cuán estrechamente está alineado lo que sucede con nuestros pensamientos pasados temporales y subjetivos al respecto. La medida de una vida bien vivida es un concepto cultural y social, y ha cambiado con el tiempo. La creencia dominante de lo que hará que una existencia valga la pena en este momento, para nosotros, es el logro individual (en otras épocas de la historia fue la obediencia religiosa, la procreación, etc.).

No estamos hechos para ser egoístas de una manera existencial. De hecho, clasificamos el hacer como todo menos un trastorno mental. Todo, incluso nuestras tareas diarias más rutinarias, solo parecen cómodas si al final se suman a algo.

Pero nos propusimos maximizar nuestro placer independientemente. Para engrandecer la individualidad en lugar de la comunidad y la integridad, y en el proceso, descubrimos que en lugar de que nuestras pasiones se agraven en una vida espectacular, estamos vacíos, estresados, agotados y retorcidos en círculos mentales tratando de entender por qué las cosas no funcionan. Siente la forma en que aparecen.

Nada se ve como pensamos. Nadie en sus vidas y concluye exactamente con: "Sí, así es como pensé que sería". El punto no es hacer que la realidad se alinee con las ideas sobre ella o manipular esas ideas sobre lo incontrolable para que nos sintamos en poder de ellas.

Sin embargo, la vara de medir para una buena vida hace precisamente eso, ya que todavía está arraigada en nuestro sistema operativo más básico: nuestros instintos de supervivencia, que quieren sexo, placer, fama, reconocimiento y atención que aumente el ego. Es el golpe y el ir, conseguir y perseguir, querer y luchar y robar sin piedad. Podemos disfrazar estas cosas para volvernos civilizados, cuando las personas que actúan sobre ellas están en oficinas y tiendas de comestibles y en nuestras cuentas de Tinder.

Los animales no actualizan lo que significa haber atrapado a su presa o no. No consideran las implicaciones psicológicas de la marcha de una pareja potencial. No reconstruyen sus vidas ni buscan "más". Su existencia instintiva funciona porque no desean intrínsecamente trascenderla.

Los animales no necesitan evaluar si han tenido o no una "buena vida", por lo que no se esfuerzan por ser más de lo que son. Pero lo hacemos.

Sin embargo, al medir cuánto "bien" hemos hecho mediante imágenes, ideas e historias claras, perdemos el punto. Siempre nos quedamos cortos.

No fuimos hechos para ser más de lo que somos. Nuestro deseo de ser más no es una cuestión de estar más allá de nuestra humanidad, sino de querer estar cómodamente en ella. Los sabios enseñan que estamos diseñados para el desorden y la simplicidad de la vida cotidiana, que desear un "más" externo es un mecanismo del ego. No es trascendencia, es evasión.

La forma de medir una buena vida es por cuánto aún desea cambiarla, lo cual es proporcional a cuánto sabe inherentemente que puede ser mejor. Mides una buena vida por tu capacidad de sentir incomodidad. Hasta qué punto te has cuestionado. Cuántas veces has cambiado de opinión. La serie de dogmas que has adoptado y dejado. La familia que eligió para usted.

La cantidad de tazas de café con las que has tenido charlas divertidas, serias, hirientes y hermosas. La profundidad a la que se extiende tu empatía. La cantidad de largas caminatas que ha realizado solo y las páginas de su diario que ha llenado con pensamientos incoherentes. La evolución de la forma en que filosofas tu existencia. La evolución de la forma en que percibes a otras personas.

Los días que has trabajado con sobriedad a pesar de que los fragmentos de pasión se han disuelto. Una buena vida no es apasionada, tiene un propósito. La pasión es la chispa que enciende el fuego; El propósito es el encendido que mantiene encendida la llama toda la noche.

La cantidad de relaciones que ha tenido el coraje de terminar. La salida más fácil es quedarse. La idea reconfortante es asentarse. La liberación es cuántas veces buscas algo más aunque no puedas concebir lo que podría ser. Ese sentimiento innombrable es la marca de una buena vida.

Mides una buena vida cuando sientes sinceramente que la luz del sol a través de las sábanas por la mañana era asombrosamente divina. Las formas en las que puedes contar que eras una mejor persona que antes. Las formas en las que puede contar le gustaría mejorar en el futuro.

La cantidad de cosas que perdiste y aprendiste a no apegarte más. La cantidad de momentos en los que estuvo casi al final de su capacidad, solo para descubrir que había otro océano que valía una vez que fue empujado más allá de la superficie.

Una buena vida no se mide por lo que haces, se trata de lo que eres. No a cuántas personas amabas, sino a cuántas. No tiene nada que ver con qué tan bien van las cosas o qué tan bien se sigue el plan. Se trata de los fragmentos de magia con los que te tropiezas cuando te desvías del camino. No se trata de las cosas que no funcionaron; se trata de lo que aprendes cuando ellos no lo hacen. Esos fragmentos, despertares y conocimientos, son los que construyen y hacen que puedas percibir cosas más grandes de lo que puedes imaginar actualmente. Una buena vida no es lo que suma al final, sino lo que estás contando a lo largo del camino.

HAY UNA VOZ QUE NO UTILIZA PALABRAS; así es como lo escuchas

La voz que tienes que escuchar rara vez tendrá sentido. No usará palabras. No usará lógica. No encajará en la ordenada trayectoria de la historia que imaginó. Será sutil y te hablará sin que te des cuenta.

Los sentimientos que te transmita tu voz interior serán injustificables. No tendrás motivos para ellos. Sabrá que ama a alguien no porque sea atractivo, inteligente e interesante, sino simplemente porque lo ama. Querrás vivir en algún lugar o hacer algo no porque sea "genial" o porque todo el mundo diga que deberías, sino simplemente porque lo haces.

Las cosas injustificables, las ilógicas, las cosas que son genuinamente inexplicables, ahí es donde está la magia. Lo "correcto" siempre es justo, son las ilusiones y los miedos y las cosas que forzamos lo que tenemos que justificar y entender en nuestras mentes.

Si está tomando una decisión con la que solo puede sentirse bien cuando retrocede con una lista de "porque", en realidad no está escuchando lo que quiere.

Este es probablemente el secreto más grande (y el hecho más importante) de todos: si tu pequeña voz interior te dijera que no estás interesado, o que estás en el "camino equivocado", no diría nada en absoluto ... simplemente lo dejarías ir.

Piensa en las personas que no te interesan románticamente. Las trayectorias profesionales que conoces no te llaman. ¿Te sientas y reflexionas sobre si tienen razón o no? No, no es así. Simplemente no los reconoces en absoluto.

(Lo opuesto al amor es la indiferencia, ¿eh?)

No hay diferencia entre las cosas que te duelen y las que te agradan; ambas tienen la intención de enseñarte algo. Los ha incorporado a su experiencia porque quiere aprender de ellos.

Las ilusiones tienen que estar justificadas. Las medias verdades deben tener sentido. Las cosas genuinas, las mejores, las "más correctas", realmente son. Si está en tu vida, hay algo que aprender de él. El proceso de desaprender las razones para justificar las ilusiones es cómo reaccionas con la voz que no usa palabras.

En última instancia, es la razón por la que eliges perderte en primer lugar.

EXPERIENCIAS para las que todavía no tenemos PALABRAS DE PORTUGU

01. Cuando la luz del sol brilla a través de los árboles, la interacción entre la luz y las hojas.
02. Cuando estás con tus amigos y decides "quién es quién" en un programa o película, todos miran y luego se ríen histéricamente de cómo "ellos" se está comportando ese personaje. (2a.) El chiste corriente que se desarrolla a tu alrededor caracterizando a los miembros de tu círculo social basándose en alguna plantilla cultural. (Piense: *Sex and the City*) .
03. La sensación de tu piel sobre la de otra persona.

04. El hermoso y temporal subidón de decidir que vas a cambiar tu vida de una manera estética y sencilla. (4a.) La convicción de que esto cambiará cualquier cosa o todo lo demás.
05. La incapacidad para comprender el hecho de que no podemos comprender lo que aún no sabemos.
06. Escuchar algo una docena de veces y finalmente comprender lo que significa solo cuando se convierte en la respuesta a un problema que tiene.
07. Cuando es física, la edad humana no influye en la conexión, la inteligencia o la capacidad.
08. El estilo de crianza que consiste en tratar de castigar, avergonzar, regañar y oprimir a los niños para que sean miembros funcionales, amables y exitosos de la sociedad.
09. Querer tener una experiencia espiritual-sexual con alguien, sexo que es más que una carrera hacia el orgasmo.
10. La preparación mental que se produce antes de que entres en una situación social en la que tienes que jugar un papel en aras de mantener una relación: es decir, ensayar tus conversaciones contigo mismo por ti mismo.
11. La sensación de absoluta tranquilidad justo antes de conciliar el sueño.
12. No solo asumiendo que sabemos lo que otras personas están pensando y sintiendo, sino actuando sobre la base de ese "conocimiento", juzgándolos por ese conocimiento y, de muchas maneras, limitando su potencial con lo que creemos que sabemos de ellos.
13. La sensación de ligereza en todo tu cuerpo.
14. El amor que conoces tiene fecha de vencimiento.
15. El amor para el que sabes que finalmente estás "destinado".
dieciséis. Personas que son divertidas sin ser malas.
17. Personas que son profundas sin ser negativas.
18. La frustración que sientes cuando alguien está enojado o molesto por cosas completamente falsas que se han inventado en su mente, una falta total de comprensión de una situación.
19. Los pensamientos aleatorios, extraños, aterradores y vergonzosos que cruzan por tu mente y, a veces, te asustan y piensas que estás solo porque todos los demás también están asustados y avergonzados por ellos.
20. El arte de tratar de averiguar las intenciones de alguien juntando un montón de "pruebas" al azar.
21. El tipo de sensación de estancamiento de saber algo no es del todo correcto, pero no eres consciente de cuál sería la alternativa.
22. La comodidad que conlleva llegar a conclusiones pequeñas y seguras de vez en cuando.

23. La verdadera paz de disolver esas ilusiones.
24. La sensación de darse cuenta de que su "propósito" generalmente no se sentirá como un "propósito", ya que tiene que hacer el trabajo independientemente del acto completo de "encontrarlo" fue solo un mecanismo del ego en primer lugar.
25. Cómo definimos períodos de nuestra vida y desarrollo personal más allá de los años o grados o segmentos de escolaridad.
26. El espacio entre las gotas de lluvia.
27. Un curso de estudio que te enseña el arte de las cosas no tradicionalmente académicas que ocupan la mayor parte de nuestras vidas: amor, relaciones, dudas, fe, paternidad, trabajo, amistad, autoimagen, etc.
28. Estar enamorado de alguien a quien solo conocías y, en cierto nivel, todavía te sientes como si lo conocieras.
29. La feliz sensación de cansancio que se siente después de una gran comida.
30. La sensación de mirar hacia atrás en algo con mucho más cariño que cuando realmente estaba sucediendo; la idea de que tal vez este tipo de disfrute no se debe luchar o trascender, sino simplemente apreciar lo que es.
31. La sensación de sentir un sentimiento.
32. Una persona o cosa que también se siente como en "casa" (un hogar que no es una casa).
33. La idea de que "todo es como debe ser".

CÓMO convertirse en su propio PEOR ENEMIGO (sin siquiera darme cuenta)

Déjate llevar por la ilusión de la separación. Cree que siempre estás compitiendo con los que te rodean, que eres tan bueno como mejor que los demás. Cree que tu condicionamiento es el único, el correcto. Ahogue su deseo de conexión desplazándose como un loco a través de alimentación tras alimentación, día tras día. Vive tu vida esperando, esperando, esperando que alguien más te haga sentir amor. Ponlo todo en sus manos. Condénelos cuando no actúen. Cree que no eres suficiente por tu cuenta, que hay algo en este mundo que te salvará, y puede y debería.

Cree que las licencias de matrimonio significan amor, éxito en los títulos de trabajo, bondad de la religión, contenido de dinero. Confía plenamente en los poderes fácticos; déjeles que le enseñen cómo dejar que su miedo lo controle.

No te permitas sentir nada más que lo que otras personas dicen que está bien sentir. Si su vida se ve bien desde fuera, no se tome la libertad de decir que no se siente bien por dentro. Actúe solo de acuerdo con lo que tenga sentido para otras personas. Haga que la faceta más importante de su existencia sea agradable para todos. Engañarse a sí mismo pensando que ese tipo de seguridad insensible es la felicidad.

Odiarte a ti mismo por seguir preocupándote por la persona que se supone que ya no debes preocuparte. Avergüénzate hasta que estés reprimiendo por completo todo lo que sientes. Pasa días, meses y años revisando sus actualizaciones de estado y nuevas imágenes en busca de algo, cualquier cosa, que justifique los sentimientos que solo quieres matar. Átese en nudos mentales tratando de que su cabeza y su corazón coexistan. Haga del cuidado algo malo. Empeorar el amor.

Asume que la línea entre lo "bueno" y lo "malo" corre entre religiones, razas, credos o naciones, más que en cada corazón humano. Haga caso omiso de nuestra capacidad universal de ahogarnos en nuestra densidad.

No reconoces la similitud y la belleza de las personas a las que has condenado porque nacieron con genética o prácticas o percepciones diferentes a las tuyas ... porque fueron condicionadas de forma opuesta a la tuya.

Nunca te des cuenta de que estabas condicionado en absoluto.

Cree que eres tus pensamientos, que eres tus emociones, en lugar de estar observando esas cosas. Nunca realice el flujo constante de conversación que mantiene consigo mismo. Nunca se dé cuenta de que dos tercios de las declaraciones e ideas que hace no son orgánicamente suyas. No tenga en cuenta que no lo llevan a la satisfacción, la bondad o la esperanza, y acéptelos de todos modos.

Elija y elija a las personas a las que les ofrece humanidad. Decide quién es digno y quién no. Examine los rasgos y hábitos de los demás, categorícelos en lo que es aceptable y lo que no. No dejes que alguien sea digno de amor y respeto solo porque está vivo; Hacer esto asegurará que nunca te des la misma amabilidad.

Sé tu peor enemigo para que nadie más pueda serlo. Asume lo peor para que nadie pueda sorprenderte con eso. Llámalo realista. Acepta la vida que alguien más cree que te mereces. No crea que el cambio es real. No crea nada más que lo que pueda sentir y ver inmediatamente. Sofocar la posibilidad de posibilidad. Manténgase en altibajos temporales, del tipo que proviene de otras personas y su atención. Deje que sus experiencias pasadas cuantifiquen su odio a sí mismo. Crea tu pasado en tu presente.

Deje que otras personas se lleven lo bueno de usted. Llame a esto ser fuerte. Concéntrate porque tienes miedo de elegir. Llame a esto ser inteligente. Lucha contra los demás para no tener que enfrentarte a ti mismo. Resiste y rechaza hasta que parezca que todo y todo el mundo está viendo debajo de tu piel y torturándote. Nunca te des cuenta de que tu mente es la que empuña. Nunca te des cuenta de que, poco a poco, creaste la vida que nunca quisiste con las piezas que nunca elegiste.

SI VIMOS ALMAS en lugar de CUERPOS

Si pudiéramos ver almas en lugar de cuerpos, ¿qué sería hermoso?

¿Qué es lo primero que la gente sabría de ti? ¿Qué es lo que más temes que vean? ¿A quién impresionarías? ¿A quién amarías?

¿Qué ajustarías al pasar junto al espejo? ¿En qué tipo de trabajo estarías? ¿Cuáles serían sus metas, cómo se esforzaría por ser mejor si lo viera la gente?

¿Pasarías tu tiempo en gimnasios y tiendas o en bibliotecas y templos? ¿De quién te dejarías enamorar? ¿Cuál sería tu "tipo"? ¿Alto, moreno y guapo o creativo, amable y consciente de sí mismo?

¿A quién idolatramos y qué? ¿Qué parte de nuestro órgano de gobierno estaría capacitado para liderar? ¿A quién haríamos famoso? ¿A quién celebraríamos?

¿Reestructuraríamos nuestro sistema de valores para priorizar las cosas que nos traen verdadera paz y deseo, no solo mejores que la norma? ¿Qué haríamos con todo ese dinero si no lo estuviéramos gastando en decorar, cambiar y convencer a todos los demás de que somos de una manera que realmente no lo somos?

¿Cómo definiríamos el éxito? ¿Quién reúne más mierda alrededor de sus almas o quién se transforma más y brilla más? ¿Cómo sería si nuestra prioridad fuera simplemente convertirnos en ligereza? ¿Qué bondad, alegría, curación y crudeza vendrían del viaje hasta allí?

¿Qué pasaría si pudiéramos ver a las personas no como "malas", sino como ... bloqueadas? ¿Si pudiéramos ver las formas en que han guardado su dolor, o cómo mantienen una creencia que los mantiene alejados de ser amables con los demás? ¿Cómo es que no se dan cuenta de que esos problemas existen?

¿Qué pasaría si no tuviéramos miedo de las formas en que las personas son diferentes a nosotros?

¿Qué pasaría si nos diéramos cuenta de que nuestros cuerpos nunca quisieron nada más que sentirse conectados, y actuamos en base a nada más que sus falsas ideas de estar separados, diferentes, exiliados, el extraño, lo casi pero no suficientemente bueno?

¿Qué pasaría si abrazáramos nuestro deseo de jugar y lidiar con nuestro individualismo, pero finalmente volviéramos a saber que todos somos solo campos de energía? ¿Y dónde estaríamos si nos diéramos cuenta de que todos somos del mismo? ¿Qué pasaría si nos diéramos cuenta de que realmente no somos tan diferentes?

16 RAZONES POR LAS QUE todavía no TEN EL AMOR QUE QUIERES

01. Quieres que otra persona haga el trabajo de desenterrar, crear, activar y luego convencerte del amor en tu vida.
    Quieres que otra persona haga lo que te enseñaron y que no podrías hacer por ti mismo. Cada vez que piensas, deseas, imaginas o esperas que alguien más te dé algo, sueñas con el día en que lo harán, trabajas y te obsesionas con por qué no lo están, date cuenta de que esa cosa es lo que no te estás dando a ti mismo.
02. Históricamente, no se ha visto como pensabas que sería, y eso se debe a que nunca se ha visto como pensamos que será ni como pensamos que debería ser.

Cuando tenemos una idea de cómo debería ser el amor, nos apegamos a algo que a menudo solo sofoca una inseguridad, nos salva de una realidad o nos ayuda a demostrarnos a nosotros mismos ante otra persona. El amor nunca se ve como pensamos que será ... porque se supone que no debe verse de una determinada manera. Porque su apariencia no nos dará realmente la experiencia, pero la búsqueda de eso nos distraerá de encontrar algo genuino.

03. Piensas que el amor es solo un buen sentimiento, cuando el amor es realmente un estado constante de estar en comunión con el cuerpo, la mente y el alma. Es un compromiso diario aprender lo que significa amar a otra persona de maneras pequeñas, prácticas y conscientes. Puedes ser más o menos como alguien, más o menos compatible, pero elegir amar y apreciar a alguien sin importar esas variables es una constante que puedes elegir (y es la creencia de que no puedes porque el amor debe darte lo que no puedes darte, que lleva a tantas rupturas, divorcios, etc.).

04. No eres consciente del hecho de que el amor no es más que una mejora.

Magnifica y aporta claridad a lo que está más presente en tu vida. Entonces, si las cosas que están más presentes son la duda, la pérdida, la inseguridad, etc., solo tendrás más y más de eso. El amor no es tu vida; es la avenida a través de la cual compartes tu vida (y más palpablemente, te ves a ti mismo).

05. Crees que el amor “florecerá” cuando las circunstancias sean las correctas, como si debieras unir dos químicos reactivos y asumir que una respuesta física / emocional instantánea debería equivaler a un amor sincero y de por vida.

Las hormonas son reactivas. Las expectativas son reactivas. El amor se cultiva a partir de y debido a esas cosas, pero de manera más efectiva, debido al aprecio mutuo y el respeto mutuo.

06. Estás atrapado en tratar de ser objetivamente atractivo para el sexo opuesto (o el mismo), en lugar de encontrar realmente quién eres y luego atraer a alguien que también aprecia a esa persona. Estoy tan entristecido por la cantidad de niñas (y niños, para el caso) que reciben instrucciones de presentarse de cierta manera, eso es simplemente "lo que es atractivo". Es tan tonto pensar que generalizar lo que le gusta a "todas" las personas es útil, porque lo que es más insidioso, lo mantiene atrapado en la evasión de su verdadero yo, ya que asume que esa persona no es "lo suficientemente buena" para obtener la aprobación de las masas. ... y luego nos sentamos a llorar y maldecir a las estrellas sobre por qué no podemos encontrar a alguien que nos ame por lo que realmente somos ...

07. No tienes claras tus intenciones sobre lo que quieres, y eso se debe a que todavía estás tratando de editarlas y mejorarlas para apaciguar, impresionar o obtener la aprobación de otra persona.

En otras palabras, no puedes ser honesto acerca de lo que quieres porque no te sientes cómodo con la verdad de quién eres. Mientras esté funcionando desde esa mentalidad, estará filtrando su vida, y si ve o no el amor en ella, a través de qué tan bien se ajusta a la "imagen".

08. Culpas a los demás porque no te das cuenta de que cada relación que tienes es contigo mismo.

El amor no apesta. La gente no apesta. Eres un inútil. Las relaciones son las mejores herramientas de enseñanza, las oportunidades de sanación más intensas, las oportunidades más explosivamente hermosas para que podamos ver realmente lo que no está resuelto dentro de nosotros. Te encuentras con los mismos problemas, encuentras los mismos defectos, las mismas relaciones, el mismo dolor, porque todo está en ti.

09. Asimismo, no te das cuenta de que las emociones negativas son llamadas a sanar, a no cambiar, ahogar o ignorar porque ya no quieres "sentirte mal".

Nuestros sentimientos son la forma en que nos comunicamos con nosotros mismos. Sanar es, esencialmente, reabrirse a ver el bien, a tener esperanzas, a sostener y luego a crear más amor. Nuestras "emociones negativas" no son señales de lo que otras personas están haciendo mal, están destinadas a mostrarnos cómo estamos navegando mal, malinterpretando o siendo controlados por experiencias pasadas y creencias basadas en el miedo.

10. No sabes cómo usar tu corazón y tu mente a la vez: el corazón como mapa y la mente como brújula.

Se nos dan dos conjuntos de comandos opuestos: sigue tu corazón sin importar la lógica y no hagas nada estúpido e ilógico cuando se trata de con quién eliges compartir tu vida. La realidad es que mientras esté polarizado en la utilización de las herramientas de guía más importantes que tiene (o peor aún, no se da cuenta de que las tiene), estará perdido como el infierno. Ese es un término técnico, por cierto.

Una hoja de trucos rápida para ti: el corazón te dirá qué; la mente te dirá cómo. Permítales permanecer en sus rincones de experiencia.

11. Todavía tienes que honrar al niño que llevas dentro.

Si quieres saber quién eres en realidad, imagínate hablándote a ti mismo cuando eras niño. ¿Qué dirías y harías para que se sientan felices? Esa expresión refleja lo que realmente necesitas darte a ti mismo y es muy útil para las personas que buscan el amor. Porque aprender a amarse a sí mismo es, por extraño que parezca, aprender a honrar, respetar, amar y reconocer al niño que hay en usted, o en otras palabras, a su yo más esencial.

12. Quieres que el amor cambie tu vida.

No puedes darte a ti mismo: estabilidad, seguridad, esperanza, felicidad. Mientras funcionas en esta creencia, colocas el “amor” como algo que está fuera de ti cuando la realidad es que no puedes ver, crear o experimentar en el exterior lo que no eres ya en el interior. hablando de:

13. No te das cuenta de que lo que más amas de los demás ... es lo que más amas de ti mismo.

Cuanto más abierto esté a su propia alegría, más apreciará a los demás. Cuanto más te curas de tu propia ansiedad, menos culpas y tratas de luchar contra otros para que te arreglen. Amar a otra persona se reduce a poder ver lo que aprecias de ellos, ya que es similar a lo que aprecias de ti mismo.

14. No solo piensas que alguien más es responsable de arreglarte, sino que hay algo mal con ellos si no es así. Y entonces quieres cambiarlos, arreglarlos o condenarlos por cómo te han hecho daño. Quieres culparlos por no ser lo suficientemente buenos. (Quieres imponerles mucho de lo que realmente sientes por ti mismo).
15. Has olvidado la bondad, cuando la bondad es el tejido del amor. No creo que haya personas crueles entre sí que realmente se aman. Se ven tanto de sí mismos el uno en el otro que simplemente no pueden soportarlo, ¡y toman represalias de la misma manera en que se rechazan a sí mismos! La base de una relación feliz (y de la vida, en realidad) es la bondad incondicional. Es sinónimo de amor, y quizás incluso más efectivo, porque te muestra la acción en contraposición al sentimiento o expectativa.
16. Busca la respuesta fuera de la pregunta.

Por décima vez, dilo conmigo ahora: el amor que realmente quieres es el tuyo. Lo que buscas en otra persona es lo que no te estás dando a ti mismo. Lo que te enoja es lo que no estás aceptando y curando; lo que te da alegría y esperanza es lo que ya tienes dentro de ti. Encontrar una relación para ser ese gran potenciador, tener a alguien con quien compartir todo, comienza contigo. Es como si nos hubieran enseñado a "amarnos a nosotros mismos primero" sin que nunca nos dijeran que "amarse a sí mismo" es darse a sí mismo lo que quiere que alguien más.

CÓMO (REALMENTE) CAMBIAR SU VIDA ESTE AÑO

La gente quiere cambiar sus vidas. Quieren cambiar sus relaciones, sus cuerpos, sus ingresos, sus cuentas de corretaje, sus estados, sus hogares. Es muy fácil identificar lo

que está mal en el exterior y culparlo por los sentimientos en el interior. Nunca ha sido tan dolorosamente claro como cuando los calendarios se reiniciaron y pensamos que nos ofrecen una nueva pizarra y una página en blanco. Es fácil pensar que un año diferente es una vida diferente.

Pero nos llevamos a nosotros mismos, y nuestro equipaje, y nuestras energías, y nuestros complejos, inseguridades, esperanzas y mentalidades, hacia esa nueva vida brillante y esperanzadora de un nuevo comienzo de página en blanco. Nuestras "resoluciones" no se mantienen porque no se puede cambiar el exterior y esperar un interior diferente.

La gente quiere cambiar sus vidas. También quieren cambiar la vida de otras personas. Quieren cambiar las injusticias que ven. Quieren cambiar todo el maldito mundo.

Pero no quieren cambiarse a sí mismos. (No su imagen. No su apariencia. No su éxito en el mundo. Ellos mismos).

Que es, como resulta, lo único que pueden cambiar. Lo único que debe cambiar primero.

Caminamos con la idea paralizante y falsa de que debemos ajustar cómo son las cosas, en lugar de ajustar cómo somos y cómo las vemos. Este mundo bien podría ser un maldito salón de espejos. En lugar de tratar de romperlos todos para distorsionar y reorganizar cómo ves la imagen, debes dejar de lado la idea de que tu imagen es todo lo que existe.

Las cosas que nos torturan y los patrones negativos que nos siguen y la razón por la que tenemos que seguir haciendo las mismas resoluciones año tras año es que no estamos haciendo el cambio, estamos tratando de cambiar otras cosas.

Y la parte más divertida, maravillosa y tristemente desconocida de esto es que cuando lo haces, terminas con lo que te propusiste lograr en primer lugar. El amor, la alegría y el "éxito". Solo que esta vez, tu valor no depende de ello. No eres un fracaso si un día lo pierdes. Todo esto proviene de uno mismo. (No es el hombre de la montaña el que conquista, sino él mismo). Así que esto es lo que necesita saber.

Siempre que hay un problema en su vida, hay un problema con la forma en que piensa, reacciona o responde. Cualquier cosa que sienta que no está recibiendo es un reflejo directo de lo que no está dando. Lo que sea que te enoje es lo que no estás dispuesto a ver en ti mismo.

Entonces, donde sienta que le falta, debe dar. Donde hay tensión, debe desempacar. Si quieres más reconocimiento, reconoce a los demás. Si quieres amor, sé más amoroso. Da exactamente lo que quieres obtener.

Si quieres dejar ir algo, construye algo nuevo. Si no entiende, pregunte. Si no le gusta algo, dígalo. Si desea cambiar, comience poco a poco. Si quieres algo, pídelo. Si amas a

alguien, díselo. Si quieres atraer algo, conviértete en ello. Si disfrutas de algo, déjate sentir.

Si hace algo compulsivamente, pregúntese por qué. Deja de intentar frenar tus gastos o cambiar tu dieta o evitar a esa persona o arremeter contra las personas inocentes que amas. Busque la causa del sentimiento (no solo el sentimiento en sí) y solucionará el problema para siempre.

Si extrañas a alguien, llámalo. Es una tontería sufrir en silencio. Es noble y humillante decirle a alguien que te importa, sin importar si tú le importas o no.

Si a su vida le falta algo que no puede volver a colocar, reestructura. No llegará a ninguna parte desmantelando las piezas sin nada que ocupe su lugar. Terminará reuniendo las partes de la vieja vida que está tratando de eliminar. Aléjate y construye de nuevo. Algo nuevo. No puedes esperar seguir con la misma vida que tenías sin alguien sin que ese enorme agujero te torturara. Date permiso para construir algo hermoso. Algo cierto.

Si quiere que le entiendan, explique. No hay nada que necesitemos más que personas que estén dispuestas a explicar a los demás con amabilidad, gentileza, total y paciencia.

Si quieres ser feliz, elígelo. Elija estar consciente y constantemente agradecido por algo. Elija sumergirse en algo hermoso, pacífico y alegre. Si no puede elegir esto, elija comenzar a trabajar para descubrir qué lo bloquea, ya sea la salud, las circunstancias o la mentalidad. Consigue ayuda. Pregunta por ello. Decir que no puede elegir es darse por vencido para siempre. (No hagas eso.)

Elige cambiar. Tu rutina, tu trabajo, tu ciudad, tus hábitos, tu forma de pensar. Nunca te sientes a festejar con frustración. No importa si se encuentra o no en el peor de los casos, quejarse, preocuparse o ser negativo nunca ayudará. Cualquier cosa. Todo Alguna vez.

Todo lo que haces, ves y sientes no es un reflejo de quién eres, sino de cómo eres.

Creas lo que crees.

Ves lo que quieres.

Tendrás lo que das.

CÓMO PERDIMOS NUESTRA MENTE a LOS DIOSES DE OTRAS PERSONAS

La gente permite que los contadores tracen los planos de sus vidas.

No sus deseos esenciales, sus filósofos favoritos, las ideas que inducen reacciones viscerales y se convierten en creencias. Estas cosas no proporcionan una medida de lo que se necesita para sobrevivir, un indicador de las cosas que se nos han presionado para que parezcan agradables, por lo que se consideran secundarias.

Un contador puede decirle cómo puede vivir y dónde. Qué oportunidades estarán abiertas y no. Con qué comodidad puede comprar regalos navideños y financiar la

educación de su hijo. Medimos nuestra calidad de vida no por lo que hacemos ni por cuánto hacemos, sino por cómo aparentamos y lo que ganamos con eso.

No tenemos la culpa de esto. El monocultivo actual, el patrón dominante, la narrativa maestra, las creencias que aceptamos sin haberlas aceptado conscientemente, nos dice que si la riqueza, el atractivo y las posesiones mundanas no nos hacen sentir elevados y vivos, simplemente no tenemos suficientes de ellos.

Tiene sentido en un nivel inicial, pero como cualquiera puede decirle, adquirir otro 0 al final del saldo en su extracto bancario, o una variedad de cosas nuevas (que realmente solo representan su valor percibido o la falta del mismo) solo cambia la forma en que mucho que tienes a tu alrededor, no cuán profunda o sinceramente puedes apreciarlos, sentirlos, disfrutarlos, desearlos, ser feliz por ellos.

Si se necesita algo más que un mínimo de experiencia personal para probar esto, retírelo de la interminable y proverbial pila de investigación.

La adquisición externa no produce contenido interno.

Y, sin embargo, seguimos caminando. Todavía estamos esclavizados a las cosas que nos enseñan que son los "bienes" últimos. Justificamos nuestra fe en el sistema mediante una lógica defectuosa e influenciada. Seguimos creyendo que algo externo puede cambiar nuestra capacidad interna de ser conscientes, apreciar, vivir, sentir.

Una vez que estamos inicialmente convencidos de que no solo el dinero, sino una idea de la moralidad, la educación y sí, la riqueza general, aprovechamos para la satisfacción, nos convertimos en ratas en una rueca y pasaremos el resto de nuestras vidas allí si lo hacemos. no tengas cuidado.

Si nunca ha oído hablar de él, parece que todos sufrimos una especie de efecto Diderot. Denis Diderot fue un filósofo durante la Ilustración, autor del ensayo ficticio "Se arrepiente de separarse de mi vieja bata". Según cuenta la historia, vivió una vida muy simple y fue feliz hasta que un amigo le dio un regalo, la hermosa bata escarlata. Cuanto más usaba su vestido en su pequeño apartamento, más simplicidad de su vida parecía ... fuera de lugar.

Luego deseó muebles nuevos, ya que alguien con una bata tan hermosa como la suya no debería estar viviendo en una casa humilde. Luego quiso reemplazar su otra ropa, sus tapices de pared, etc. Terminó endeudado y esforzándose la vida tratando de mantener el glamour de su entorno, una tarea elusiva e interminable.

Debido a que la vida cotidiana moderna nos mantiene constantemente sumergidos y empapando nuestros sentidos en anuncios e "historias de éxito" que nacen del lujo y están casadas con el materialismo, es casi imposible dar un paso atrás y ver el sistema de manera objetiva. Así que la mayoría no lo hace.

No sé ustedes, pero nunca he visto un dios tan adorado y adorado como un billete de un dólar. Nunca tanta fe puesta en sistemas diseñados para mantener el poder y servir al ego. Los gobernadores más insidiosamente efectivos son los que no te dicen que te

están controlando, y son los que han programado tu necesidad de seguir corriendo al volante, mirando la pantalla ilusoria, pensando que te diriges a ese fin. meta. Detrás de la jaula, lo que no puedes ver es que la rueda con la que estás corriendo impulsa interminablemente su monopolio.

Y debido a esta mentalidad colectiva predispuesta (que evidentemente no nos sirve) creemos en una variedad de "bienes". Se educado. Se una buena persona." Tener dinero. Sea atractivo. Elaborar. Buen trabajo. Compra una casa. Y adelante.

Enciende el interés de nuestros sentidos, nuestros instintos básicos, nuestro yo egoico. Pero con qué frecuencia cuestionamos lo "bueno" que se nos ha impuesto, con qué frecuencia nos detenemos realmente y cuestionamos cuánta fe tenemos en un sistema que nos ha convencido de que nuestro estado natural, nuestras vidas simples, nuestras alegrías internas ... no son buenas ¿suficiente?

La próxima vez que tome una decisión porque está tratando de ser una “buena persona”, le ruego que considere que aquellos que cometen terrorismo suicida creen que están siendo “buenas personas”, mártires de su dios.

La próxima vez que equipare un título a una educación, considere el estado de cualquier aspecto de nuestra sociedad: estamos absolutamente hambrientos de conocimiento y, sin embargo, la prima de la educación en estos días parece no tener límites. No hay una cantidad de deuda, desinterés o total desprecio por el aprendizaje actual que se interponga en el camino para que las personas obtengan títulos y crean que su educación está completa para toda su vida.

A menudo miro a las personas mayores y me pregunto cómo hemos confundido “respetar a sus mayores” con permitirles creer que está bien dejar de aprender después de los 23 años y dejarlos sentarse y supurar los prejuicios de la generación en la que fueron criados.

Así que estamos repartiendo títulos vacíos como caramelos, títulos que prometen el éxito a un costo elevado y asfixiante, y aplacamos los prejuicios y prejuicios con una risa y un suspiro, porque eso es lo que nos dicen que es "correcto".

No estoy diciendo que la educación no tenga valor; Estoy diciendo que es lo único de valor real, y nos estamos quedando terriblemente cortos de dar eso a las masas. Sueño con un día en que los graduados universitarios abandonen la escuela sin creer que su educación es solo el poder de las piernas para engancharse a una cinta de correr corporativa durante la mejor parte de sus vidas, sino algo que les ha dado el contexto, la historia, la perspectiva, y la oportunidad de aprender qué los hace moverse y fluir, cómo cuestionar todo y discutir cualquier cosa objetivamente, para elegir la vida que quieren, no adherirse a la vida que se eligió para ellos.

Ni Hobbes, ni Platón, ni Spinoza, ni Hume, ni Locke, ni Nietzsche, ni Jobs, ni Wintour, ni Descartes, ni Beethoven, ni Zuckerberg, ni Lincoln, ni Rockefeller, ni Edison, ni Disney, ni muchos otros individuos de mentalidad brillante, cambiantes de juego y de cultura, eran

académicos. El patrón es una tendencia lo suficientemente importante como para hacer que uno se pregunte si un componente de su (excepcional) éxito fue que nunca estuvieron condicionados a creer que algo era "bueno". Sus ideas nunca fueron editadas o adaptadas al gusto de otra persona. Nunca tuvieron que reprimir sus opiniones reales en lugar de una calificación, y nunca recopilaron las ideas de otras personas durante años y lo llamaron "investigación".

En *La República de* Platón , cuenta una alegoría (frecuentemente citada) de hombres encadenados en una cueva, de espaldas a una llama, creyendo que las sombras magistralmente elaboradas que sostenían los que estaban detrás de ellos eran la realidad. Ver esa luz, metafóricamente o no, es la educación más verdadera, sobre todo porque no necesitamos poner los ojos en ella para comprenderla. Solo necesitamos reconstruir las ilusiones que percibimos para dar sentido a lo que hay detrás de nosotros.

Y realmente, al final del día, no son nuestras propias ilusiones las que son peligrosas, son las de otras personas, especialmente cuando las aceptamos no solo como partes integrales e inmóviles de nuestras vidas (en última instancia insatisfactorias), sino cuando creemos que lo son. sé bueno. Sin cuestionarlo. Infaliblemente.

Nadie le dio a alguien permiso para iluminarse. Ninguna nueva línea de pensamiento o genio creativo nació de lo que ya era aceptable. Asociamos "aceptable" con "bueno", cuando en realidad, "aceptable" es principalmente "permanecer dentro de las líneas que otra persona usa para controlarte" (para bien o para mal).

Nuestras vidas no se miden por los dioses de otras personas, ni por sus dólares, ni sus ilusiones ni sus planes comerciales. No sus estándares de belleza o declaraciones de lo que está bien y lo que está mal y quiénes deberíamos ser en un día determinado.

Parece que la tarea de la generación (siglo, tal vez) será aceptarnos radicalmente en una sociedad que se alimenta de lo contrario. Ver las ilusiones por lo que son, incluso, y quizás especialmente, cuando son ajenas. Haciendo que la amabilidad sea genial y la humildad del humor. Perdonando como están las cosas, sabiendo que la única forma de reinventar algo no es destruir lo presente sino crear un modelo nuevo, más eficiente, que deje obsoleto al otro.

CÓMO SE ENAMORÓ DE LA IDEA DE ALGUIEN

Hay dos formas en que las cosas resultan:

Pierdes una cosa, la reemplazas por otra, es mejor que lo que perdiste, eres feliz.

Pierdes una cosa, no desaparece cuando se reemplaza, no tenerla se convierte en una presencia tan grande como tenerla.

Te dicen que las cosas que no puedes olvidar están destinadas a estar en tu mente, las secuelas simples de haber amado profundamente a alguien: te aferras a alguien y algún día se suponía que era tuyo.

Se nos dice que creamos que no somos capaces de dejar ir las cosas que perdemos no hace más que demostrar cuánto las amamos en primer lugar, y no creo que esto sea cierto.

Vivir con un fantasma, elaborar una idea a la que debes aferrarte, para llenar un espacio o inseguridad, es usar la idea de alguien para arreglar algo sobre ti.

Nos encanta la angustia y nos encanta ponérnosla a nosotros mismos. Somos más nostálgicos por las cosas que nunca sucedieron de lo que estamos agradecidos y presentes por las cosas que suceden. Empezamos a perder cosas que nunca tuvimos, que acabamos de crear en nuestras mentes, en esta falsa realidad alternativa.

Las cosas que se reemplazan fácilmente suelen ser aquellas a las que no se les ha dado un significado existencial. Es decir: son las cosas en las que no confías para darte un sentido de ti mismo.

Las cosas que no salen de tu cabeza no son las que te muestran lo que "está destinado a ser"; son las cosas que le muestran aquello con lo que todavía no está bien por su cuenta.

¿Sabes qué es el amor incondicional? El amor incondicional es amar a alguien incluso si no te ama incondicionalmente a ti a cambio; eso es afecto sin pretensiones. Eso es lo que decimos que buscamos y, sin embargo, apenas podemos captar la idea.

A la mayoría de la gente disfrutamos porque están colocados por contacto. La idea de tipos y estándares es una prueba de que solo estamos buscando a alguien que desempeñe un papel. La angustia es la secuela de cuando alguien se sale de la noción muy específica que tenías de ellos. De repente, no están haciendo lo que crees que deberían estar haciendo y por eso se equivocan. La incapacidad para desprenderse se debe al hecho de que el paquete se veía perfecto, las piezas parecían encajar, y aun así. Pero aún.

Estar enamorado de alguien que solo conocías es como enamorarte de un libro (que suena como un ejemplo tonto, pero la gente realmente se enamora de él). El punto es: puedes amarlo todo lo que quieras, pero es una historia paralela a la tuya. Al final del día, es estático. Es memoria. Es una oración y no puedes cambiarla. Termina como termina. Dice lo que dice.

Un amigo me dijo una vez que el secreto para encontrar el amor no era buscarlo, sino sanar las cosas que te impedían verlo y recibirlo. Creo que el más importante de todos es: "¿Qué te va a dar esta dosis de amor?"

¿Qué hará esta persona a continuación para hacerme sentir mejor? ¿Qué necesito que me digan? ¿Qué necesito que prueben? ¿De quién necesito que se vean bien? ¿Para qué sirven para mi ego?

Esto es cierto en muchas cosas, no solo en el amor: Confundimos el afecto genuino y el amor real con el sentimiento ligero, feliz y libre que experimentamos durante unos segundos / días / meses cuando hemos alimentado nuestro ego.

Por eso no dura. Es por eso que nos aferramos a las ideas de las cosas que fueron y las cosas que debemos ser: la idea de alguien salva algo de nosotros mismos. Y cuanto más nos aferramos a esos fragmentos de una persona, esos fragmentos de sonido que nos distraen del momento, terminamos con algunos sueños, pocos recuerdos que hemos convertido en esperanzas que sostienen la vida, y lo juntamos todo y lo colocamos sobre los hombros de la persona que pensamos que nos amaba lo suficiente como para hacernos amarnos a nosotros mismos.

Y si no tienes cuidado, esa persona se convertirá en parte de ti. Se convertirán en la parte buena, la parte completa, el amor de tu vida.

POR QUE SUBCONSCIENTEMENTE encanta crear PROBLEMAS PARA NOSOTROS MISMOS

Creo que la mayoría de la gente podría mirar objetivamente sus vidas y ver cómo los problemas que tenían con frecuencia eran de su propia creación, su sufrimiento autoinfligido. Nos encanta crearnos problemas y lo hacemos todo el tiempo.

Nos preocupamos innecesariamente, elegimos la inmovilidad, resistimos la aceptación, exteriorizamos nuestro poder, renunciamos a nuestra capacidad de elegir, cuando realmente nos toca a nosotros decidir cómo reaccionamos, cuándo cambiamos, con qué entretenemos nuestra mente. Es otro síntoma más de nuestro propio masoquismo decir que no tenemos elección al respecto.

Y lo hacemos porque nos encanta. Hay algo ... divertido ... en crearnos problemas. Hay algo a lo que seguimos volviendo. Ya sea porque sentimos que lo merecemos, que le da sentido a nuestra vida, que nos da credibilidad humana por haber pasado por algo, cualquier cosa, queremos crear nuestros propios problemas.

Porque cuando somos nosotros quienes las hacemos, somos nosotros quienes las podemos superar.

Parece que casi escenificamos logros en nuestras mentes. Inconscientemente sabemos que vamos a superarlo, pero elegimos entretener el sufrimiento solo para sentir esa sensación de "ah, he hecho algo, he probado mi propia fuerza". Hacemos las cosas difíciles para que parezcan justificados para sentirse bien cuando ya no lo están. Cuanto más sufrimos, más vale la pena algo.

Creamos nuestras victorias inconscientemente. Sabemos que no tiene sentido preocuparse o preocuparse por nada: si algo se puede resolver, resuélvelo. Si no puede, preocuparse y preocuparse no cambiará eso de repente. En cualquier escenario, es un ruido inútil e innecesario.

Pero el caso es que nos gusta preocuparnos y preocuparnos. Si no nos gustara tanto, probablemente no lo haríamos incesantemente. Alimenta una parte humana de nosotros que la modernización nos ha robado. ¿A qué estamos sobreviviendo? ¿Cual es el punto? ¿Por qué, por qué, por qué?

Bueno, porque cuando todo tiene respuesta, ¿qué se puede hacer? Si todo tiene una solución, ¿qué hay que considerar, trabajar o emocionarse por lograrlo? O más bien, realmente, ¿por qué tenemos que trabajar para lograr algo? ¿Por qué debemos sentirnos entusiasmados con los logros en lugar de con los que ya tenemos? ¿Qué existe dentro de nosotros que está tan inquieto que no podemos estar en paz?

Creo que creamos nuestros propios problemas para abordar las cosas que sabemos que de otro modo se convertirían en problemas fuera de nuestro control. Los hacemos de manera que nos permitan sanar, abordar, arreglar, afrontar y reconocer lo que queremos obtener antes de que alguna otra circunstancia externa desgarradora lo haga por nosotros.

Creamos nuestros propios problemas sabiendo que eventualmente tenemos las soluciones, por lo que podemos lidiar con ellos de manera segura (aunque dolorosa). Entonces, en realidad, no se trata de no crear problemas por nosotros mismos, sino de ser lo suficientemente conscientes para entender lo que son ... y que nos estamos pidiendo que los curemos.

¿POR QUÉ *un alma quiere* UN CUERPO?

Ayer tomé un atajo mientras caminaba a casa y terminé cruzando un pequeño cementerio en la parte trasera de una iglesia de la ciudad. Me detuve y miré los nombres, las fechas, los veteranos, los niños de tres años, las esposas, los padres, las hermanas y los maridos amorosos, los fragmentos inmortalizados de cómo se resumían sus vidas y pensé: ¿Por qué lo harían? un alma quiere un cuerpo?

¿Qué puede hacer un cuerpo que no pueda hacer un alma? ¿Por qué querría algo impermanente, grosero, pesado y doloroso?

Estaba parado frente a un esposo y una esposa que murieron a fines del siglo XIX. Miré sus lugares de descanso final, a unos centímetros uno del otro, y me di cuenta,

Un alma no puede tocar.

Asumiendo la idea de que el alma es un campo de energía, que nuestros espíritus de hecho exceden la mota de vida o los cuerpos proporcionan en el lapso del infinito, el alma no puede tocar. No puede ver la luz; es la luz.

No conoce la necesidad de piel humana. No puede pasar sus dedos por la mano, el cuello y la espalda de otra persona y no puede sentir un deseo paralizante y una pasión extática. Esos son síntomas de una locura que llamamos amor, pero es amor humano. A menudo es superficial, salvaje y maníaco y el equivalente a fumar crack. Se funde en una apreciación de algo más profundo, o arde intensamente y luego se apaga.

Las almas no pueden experimentar un principio o un final, ni una variedad y espectro de emociones. No pueden sorprenderse porque nunca estuvieron confundidos o sin

saberlo. No conocen el calor físico-emocional o lo que es abrazar y besar a un bebé en la frente o la sacudida que sientes en tu pecho cuando hueles a la persona que amas.

Tu alma no puede sentir la cadencia de leer tu libro favorito o la sensación cuando tu mente pone la historia de otra persona en tu vida, o cómo tus dedos se mueven a través de la encuadernación rota por trillonésima vez y qué hermoso huele ese libro, especialmente cuando es tu favorito.

No conoce ese frescor reconfortante y nítido del otoño o el calor del sol en la espalda en el verano. No sabe esa sensación profunda que tienes cuando extiendes los dedos y pasas la mano por el agua. No puede usar su camiseta favorita, ni comer masa de galletas, ni sudar, ni respirar, ni llorar, ni bailar. No conoce la comodidad de por vida de tu madre o tu amante envolviéndote con el brazo con total naturalidad.

Un cuerpo es responsable de la parte más asombrosa de cualquier cosa: encontrar o crear físicamente. Una vez que tenemos algo, ya no lo queremos. Lo que realmente queremos es hacer, luchar y convertirnos.

Un alma no tiene que pagar las cuentas o ir a comprar comida o cocinar la cena o programar un chequeo o lavar los platos o hacer planes para el viernes para mantenerse al día con una relación. No hace falta tomar baños calientes para relajarse u organizar la casa o hacer recados o dar paseos para pensar. Un cuerpo puede aprender. Un cuerpo puede sentir la magia de la realización. Puede juntar las piezas y comprender. Puede perderse para poder "encontrarlo". Puede sufrir, solo ella puede curar.

¿Qué pasa si la serie de tareas rutinarias en las que queremos que nuestras vidas sean mejores no son mejores que nosotros en absoluto? ¿Y si son lo que estamos programados para hacer? ¿Qué pasa si no hay mayor significado que simplemente hacerlos? ¿Y si lo que sentimos en esos pequeños momentos de los que queremos escapar y colocar en el contexto de un significado mayor es el significado mismo?

Si sanar es solo reconocer el dolor, entonces tal vez vivir sea solo reconocer la vida.

Hay tantas ansiedades y frustraciones y cosas terribles que cesan instantáneamente cuando las decimos en voz alta. El objetivo de aprender a llorar y a llorar y a estar presente es solo para que podamos ser conscientes. El reconocimiento es el remedio. Es lo único que se supone que debemos hacer.

Y el sufrimiento real, el ineludible, proviene de evitar lo que tenemos frente a nosotros. Nos sigue y nos persigue hasta que lo reconocemos y estamos de acuerdo con él, incluso si no nos hace felices. Incluso si somos cualquier cosa menos eso.

Un alma quiere un cuerpo para poder experimentar cosas, y ese cuerpo luchará contra sí mismo hasta que tome conciencia. Hasta que haga lo que fue programado para hacer. Hasta que toma lo que necesita y siente lo que quiere sentir, por muy oscuro que parezca.

No se supone que seamos mejores que nuestra humanidad. Hacerlo es pasar por alto la punta del cuerpo en primer lugar. Podemos elegir la felicidad, pero en su lugar elegimos el espectro completo de experiencias.

Quizás en lugar de creer que las cosas son lineales y que el camino solo va hacia arriba y hacia la felicidad, nos permitimos lo que elegimos. Pagamos las cuentas, lavamos los platos y cocinamos la cena y nos preguntamos por qué. Tal vez no tenga sentido sentir más que sentirlo. Quizás simplemente persiste porque tenemos la intención de que exista.

LA IMPORTANCIA DE LA ESTANQUIDAD: por qué es IMPERATIVO DE HACER TIEMPO PARA NO HACER NADA

Estamos condicionados a asociar la quietud con la inactividad y la inactividad con el fracaso. Estamos entrenados para trabajar en exceso y creer que si, en algún momento, no estamos haciendo algo que contribuya a nuestras metas, no estamos haciendo nada.

Nos hace incapaces de estar con nosotros mismos, nuestro propósito solo es legítimo si es servir a alguien o algo más.

De hecho, nos oponemos tanto a estar con nosotros mismos, en un estudio [13] realizado por la Universidad de Virginia, se pidió a más de 700 personas que se sentaran en una habitación a solas con sus pensamientos durante 6 a 15 minutos junto a un botón de descarga para que pudieran presione si alguna vez quisieron salir. El 67% de los hombres y el 25% de las mujeres optaron por sorprenderse en lugar de sentarse en silencio y pensar.

Sin embargo, la quietud es psicológicamente imperativa. No estamos hechos para estar funcionando todo el tiempo, y hacerlo conduce a efectos absolutamente perjudiciales, el menor de los cuales mencionaré aquí. Cuando el exceso de trabajo es nuestra identidad, perdemos la pista de quiénes somos en realidad y, en el proceso, dejamos de vivir la vida actual.

01. Lo que llamamos "no hacer nada" es realmente crucial para nuestro yo fisiológico y es esencial para mantener un estilo de vida feliz, pacífico y equilibrado.

    La idea de que siempre debemos estar haciendo algo que sea completamente cultural (y completamente insalubre). ¿Observa cómo solo sentimos que estamos haciendo "algo" cuando "algo" puede ser medido externamente ... por otras personas?

02. En el estado de "no hacer nada", el cerebro está superpoderándose a sí mismo: está completando tareas inconscientes o integrando y procesando experiencias conscientes.

    En el estado de reposo, las redes neuronales pueden procesar experiencias, consolidar recuerdos, reforzar el aprendizaje, regular la atención y las

emociones, y a su vez mantenernos más productivos y efectivos en nuestro trabajo diario.

03. Los seres humanos no están diseñados para gastar energía continuamente mientras están conscientes, y esto tiene un efecto masivo en aquello en lo que están tratando de poner su energía: su trabajo.

Tony Schwartz citó un estudio en su artículo [14] sobre productividad y descanso en *The New York Times* que demostró que no dormir lo suficiente, o no hacer nada, era el predictor más alto de agotamiento en el trabajo. (Otro estudio de Harvard ha citado que la privación de sueño estimada les cuesta a las empresas estadounidenses 63.200 millones de dólares al año en pérdida de productividad).

04. Cuando no te sientas y te permites reflexionar, reconciliarte y reconocer lo que sientes, das activamente a dichos sentimientos más poder.

Stephanie Brown argumenta: “Existe la creencia generalizada de que pensar y sentir solo lo ralentizarán y se interpondrán en su camino, pero es lo contrario ... la mayoría de los psicoterapeutas afirmarían que reprimir los sentimientos negativos solo les da más poder, lo que lleva a pensamientos intrusivos, que pueden provocar que la gente esté aún más ocupada para evitarlos ".

05. La creatividad se nutre de la quietud y la nada; la creatividad se fomenta en el estado de alejarse del proyecto, tarea o tema en cuestión y distraerse con otras tareas del día a día.

Innumerables estudios muestran que las personas que son profundamente creativas de manera constante, que desarrollan las ideas más innovadoras y únicas, son las que se liberan de la estructura y permiten que sus mentes divaguen, en lugar de concentrarse en las diversas tareas que tienen entre manos. Einstein llamó a esto iniciar la "mente intuitiva sagrada" (en oposición a la mente racional, que él ve como su "sirviente").

06. Es más probable que logres realmente lo que te propusiste si trabajas en ello de manera intermitente, y mantendrás un estilo de vida más saludable y feliz en el proceso.

Mantener su mente en un estado constante de concentración conduce a un estrés que acorta la vida (y reduce la calidad), y mientras está en el proceso de descuidar las cosas que también importan (su salud, su familia, su estado de ánimo), usted ' Es más probable que alcance su punto de saturación y simplemente renuncie a aquello a lo que estaba dedicando todo su tiempo y energía en primer lugar.

07. Te ayuda a ser más consciente (más consciente del momento presente).

Cultivar la atención plena ayuda a reducir el estrés general, mejorar la memoria, la reactividad emocional, una mayor satisfacción en las relaciones, la flexibilidad

cognitiva, la empatía, la compasión, la disminución general de la ansiedad y la depresión / aumento de la calidad de vida en general, y así sucesivamente.

08. No se trata de tomar un "descanso" o "alejarse" de lo que en realidad "se supone que debes hacer", es para lo que están diseñados los seres humanos.

Tim Kreider argumenta [15]: “La ociosidad no es solo unas vacaciones, una indulgencia o un vicio; es tan indispensable para el cerebro como la vitamina D para el cuerpo, y privados de ella sufrimos una aflicción mental tan desfigurante como el raquitismo ..., por hacer conexiones inesperadas y esperar los salvajes relámpagos de verano de inspiración; lo es, paradójicamente , necesario para realizar cualquier trabajo ".

POR QUÉ ESTÁ LUCHANDO EN SUS RELACIONES, SEGÚN SU ESTILO DE ADHESIÓN

Es de conocimiento común que la mayoría de nuestras creencias sobre el mundo se forman en la infancia, y la mayoría de los problemas que las personas experimentan como adultos tienen algo que ver con lo que se experimentó en las primeras etapas de la vida. Nunca es esto más cierto que con las relaciones románticas. Después de todo, son extensiones de los lazos que construimos y cosas que llegamos a comprender sobre hombres, mujeres y cómo interactúan a través de nuestros padres. Muchas personas se pasan la vida recreando sus primeras relaciones familiares, a menudo en detrimento suyo. Aquí, los cuatro tipos de estilos de apego que desarrollan los niños y cómo comprender el suyo puede ayudarlo a dejar de luchar tanto en sus relaciones ahora.

Seguro

Si eres alguien que se adhiere de forma segura, uno o ambos de tus padres estaban completamente en sintonía con tus necesidades durante la primera infancia. Aprendió a confiar en las personas y objetivamente luchó menos con las relaciones, ya que no responde en exceso a la idea que se rechaza o descarta. Simplemente no le temes tanto.

Sin embargo, si tiene dificultades en sus relaciones, es probable que se deba a su complacencia. Está dispuesto a permanecer en las relaciones equivocadas durante demasiado tiempo, porque son "lo suficientemente buenas", pero al mismo tiempo, duda más en comprometerse con las relaciones "correctas" cuando surgen porque hay más riesgo. involucrado. Se siente cómodo y prefiere permanecer así, posiblemente en detrimento de los verdaderos deseos de su corazón. Lo que debes hacer es abrirte a la realidad de que el amor da miedo, especialmente el tipo de amor que vale la pena. Tómate tu tiempo, pero no elijas la salida más fácil.

evitativo

Si usted es alguien con un apego evasivo, probablemente fue hijo de padres que no estaban emocionalmente disponibles e insensibles a sus necesidades genuinas. Te convertiste en un “pequeño adulto” a una edad temprana, evitaste (y aún evitas) expresar verdadero dolor o necesidad de ayuda (especialmente a los padres /

cuidadores), y valoraste mucho tu independencia, casi hasta el límite. Eres autónomo y estás más cómodo solo. Es probable que tus padres te castiguen por sentir algo que no sea "feliz", o al menos te avergonzarán por llorar o expresar tus sentimientos de cualquier forma que no les conviene. Es probable que esto haya llevado a problemas de intimidad, ya que luchas por ser todo tu ser con otra persona.

Si está luchando en sus relaciones, es porque ha llegado a asociar las "imperfecciones" con el despido. Piensas que abrirte completa y genuinamente inevitablemente te llevará a no ser amado o rechazado, porque aprendiste a una edad temprana que expresar sentimientos genuinos puede ser peligroso. Probablemente estés aceptando demasiado los defectos de otras personas, pero no puedes tolerar absolutamente ninguno de los tuyos. Lo que debes hacer es practicar abrirte a otras personas de una manera genuina (comenzar con amigos, tal vez) y ver que no serás repudiado por ser quien eres. Una vez que desarrolle una actitud más confiada con los demás, será cada vez más fácil tener intimidad.

ansioso

Si ha desarrollado un apego ansioso, es porque sus padres no estaban en sintonía constante con sus necesidades. A veces te cuidaban y amaban, pero en otras eran demasiado intrusivas e insensibles. Es probable que luche contra la indecisión y el miedo a lo desconocido, ya que nunca sabe qué tipo de tratamiento esperar de las personas. Tiene dificultades para confiar en los demás, pero al mismo tiempo, fácilmente se apega demasiado y se pega, incluso solo a la idea de una persona. Esto se debe a que tiene miedo de todo lo que no ha llegado a conocer como "seguro" y quiere aferrarse a las personas en lugar de enfrentar su miedo a lo desconocido.

Si está luchando en sus relaciones, es porque pasa demasiado tiempo leyendo la mente, asumiendo, proyectando, prediciendo y anticipando resultados en un esfuerzo por "protegerse" del dolor, o porque se niega a dejar salir de su miedo de no encontrar nunca a nadie más. De cualquier manera, estás más en tu cabeza que en tu corazón, y estás dejando que tu vida se guíe por lo que estás tratando de evitar, en contraposición a lo que estás tratando de lograr. Ser mejor en sus relaciones probablemente será el resultado de aprender que la ansiedad y la urgencia que siente están en su cabeza. Necesita trabajar para reenfocar sus pensamientos, diferenciar la realidad de sus miedos y rodearse de personas confiables y bondadosas.

Desestructurado

Si formó un vínculo desorganizado en la infancia, es porque sus padres o cuidadores fueron abusivos, atemorizantes o incluso potencialmente mortales. Querías escapar, pero tu sustento dependía de las mismas personas que te lastimaban más. Es posible que no hayas podido escapar por completo hasta la edad adulta. Su figura de apego era su principal fuente de angustia y, para sobrevivir, se vio obligado a comenzar a disociarse de sí mismo.

Si está luchando en sus relaciones, es porque aún no ha aprendido a escuchar su sistema de navegación emocional. No estás eligiendo socios, te preocupas genuinamente por ellos o estás ignorando tus instintos porque creciste siendo forzado a no confiar en ti mismo. Claro, tenías dolor, pero si querías sobrevivir, tenías que ignorar ese dolor y convencerte de que todo estaba bien. Lo que debe hacer es un trabajo mental / emocional muy serio que probablemente implique recordar su trauma pasado y reescribir su narrativa de lo que sucedió en su vida. Deberá volver a asociarse con su **sistema de guía** interno **y aprender a confiar en él más que en sus pensamientos o ideas.**

16 MANERAS DE EMOCIONES SUPRIMIDAS *están apareciendo* EN TU VIDA

Mucha gente estará de acuerdo en que la supresión es la estrategia de regulación emocional menos efectiva disponible y, sin embargo, es la técnica de afrontamiento más común. En cierto sentido, la supresión emocional es simplemente ignorar sus sentimientos o invalidarlos al creer que están "equivocados". Esto es peligroso porque sus emociones son respuestas diseñadas para mantenerlo vivo y sano. Este problema se crea, por supuesto, a partir de que la inteligencia emocional básica no es de conocimiento común. En lugar de enfrentarnos a lo desconocido y aterrador, simplemente lo evitamos.

En 1988, Daniel Wenger realizó un estudio innovador [16] que mostró cuán insidiosa puede ser la supresión emocional. Los resultados de su investigación fueron la capacidad de identificar el "efecto rebote de la supresión del pensamiento". Esencialmente, el grupo en el estudio que recibió instrucciones de alejar los pensamientos de un oso blanco tenía más pensamientos sobre el oso blanco que el otro grupo, al que se le permitió pensar en cualquier cosa (incluido un oso blanco). ¿Alguna vez escuchaste la frase "Lo que resistimos, persiste?"

En pocas palabras: no puedes evitar tus emociones. No puede negarlos, invalidarlos o suprimirlos. Solo puede intentar ignorarlos, pero por razones más poderosas de las que su mente consciente puede captar, se darán a conocer de muchas otras maneras. Aquí hay algunas formas en que las emociones reprimidas resurgen en la vida / señales de que también puede estar experimentando esto:

01. Tu imagen de ti mismo está polarizada: o piensas que eres la persona más grande de la Tierra o un pedazo de basura sin valor, con poco en el medio.
02. Se pone ansioso al anticipar situaciones sociales, ya que siente que no puede simplemente aparecer como es, por lo que tendrá que "actuar" o estar sujeto al juicio de quienquiera que esté allí.
03. Catastrofizas. Un comentario negativo de un colega es causa de un colapso existencial sobre su autoestima; una discusión con un compañero es motivo para repensar toda la relación, y así sucesivamente.

04. Existes en comparación con los demás. Sientes que eres tan atractivo como más atractivo que otra persona, o la persona más atractiva de la sala, etc.
05. No puedes tolerar estar equivocado, ya que asocias cometer un error con ser invalidado como persona.
06. Tienes estallidos de ira aleatorios, casi sin precedentes, por cosas muy pequeñas y sin importancia.
07. Te quejas constantemente, de cosas que ni siquiera justifican una queja. (Es un deseo subconsciente de que otras personas vean y reconozcan su dolor).
08. Estás indeciso. No confía en que sus pensamientos, opiniones o elecciones serán "buenos" o "correctos" la primera vez, así que piensa demasiado.
09. Procrastina, que es sólo otra forma de decir que se encuentra con bastante regularidad en un estado de "enfermedad" consigo mismo. (No puede simplemente permitir el flujo, que es producto de la supresión).
10. Prefieres sentirte superior a otras personas que estar conectado con ellas.
11. Cuando alguien que conoce tiene éxito, su respuesta inmediata es identificar sus fallas en lugar de expresar admiración o reconocimiento.
12. Tus relaciones terminan por razones similares, sientes ansiedad por cosas similares y, aunque asumes que el tiempo disminuirá estos sentimientos o respuestas, los patrones persisten.
13. Estás resentido con quien crees que es responsable de tu dolor, tu falta de éxito o tu incapacidad para elegir.
14. Sientes que realmente no puedes abrir tu corazón a alguien.
15. Sufres un "complejo de atención", en el que sientes que todos te están mirando y están interesados en cómo resulta tu vida. (No lo son. No lo son).
dieciséis. Tienes miedo de seguir adelante, aunque quieras. Es posible que esté listo para seguir adelante mentalmente, pero hasta que no procese por completo los sentimientos, permanecerá exactamente donde está.

50 PERSONAS *en el pensamiento más* LIBERADOR *que* HAN TENIDO

Tu vida se desarrolla en una sucesión de revelaciones.

Es cuando dejas el libro y miras hacia adelante y repites la oración en tu mente una y otra vez, aplícala a cada pequeña cosa que tuerzas para que sea aplicable. Respondes a preguntas que no sabías que estabas haciendo, ataduras que dejaste hace años.

La clave para un pensamiento completamente liberador es que es evidente por sí mismo. Está probado en su experiencia. No tiene por qué resolver el problema; tiene que ayudarlo a comprender por qué lo tenía en primer lugar.

Cada pensamiento consciente que tienes te regresa al ciclo mental en el que estás, o te libera de él.

Algunos ciclos son saludables; añadir no lo son. Algunos quieres mantener; añadir que no. Agregue que desea cambiar y sabe que desea cambiarlos. Agregue que desea

cambiar y no sabe que desea cambiarlos. Algunas las necesitas cambiar y no sabes cómo.

Creo que tu vida mejora en proporción directa a la frecuencia con la que te encuentras en situaciones en las que no tienes más remedio que buscar una verdad mayor. Eso es algo que creo. Las personas que se sienten cómodas no tienen que seguir leyendo, ni buscando ni buscando. No crecen porque no tienen que hacerlo. (Una cosa triste pero importante que hay que saber sobre los humanos es que no cambian hasta que no cambiar es la opción menos cómoda).

Sé que mi éxito ha sido directamente proporcional a mi sufrimiento. Eso es algo que yo sé. Esa es la experiencia a la que he llegado a la mencionada teoría.

En este punto, el pensamiento más liberador que he tenido es que no cambiaría nada. Todo en mi vida tenía un propósito, el más oscuro, el más horrible, el más terrible y el más autodestructivo de todos. Todos me trajeron aquí.

Nunca estuve loco. Fui producto de mis circunstancias. (Eso tomó mucho tiempo para reconocerlo por completo). Pero es cierto: respondí y me comporté como cualquier persona normal, sana y funcional lo haría y debería.

Se suponía que no debía ser feliz. Si hubiera respondido bien o con complacencia, habría terminado donde me dirigía. Habría vivido la vida que otras personas me impusieron. De hecho, me habría constituido por ser un enfermo mental.

Era crucial que no lo tuviera todo junto o que no me sintiera bien constantemente.

Salí de mi sufrimiento al poder percibir lo que estaba mal y lo que era incómodo, realmente sin saber nada diferente. ¿Qué tan increíble es eso? ¿Que podemos saber cuándo algo anda mal incluso si no estamos completamente seguros de qué sería lo opuesto?

No hay nada bueno en el mundo que no se haya construido a partir de mil pequeñas revoluciones, y la gente no es una excepción. Quería recopilar una serie no solo de los pensamientos más liberadores, las revelaciones que me han cambiado, moldeado y creado, sino también de otras personas. Aquí, 49 desconocidos compartieron los suyos (uno es mío), con la esperanza de que tal vez algunos de ellos también puedan ser tuyos.

01. "Puedo elegir lo que pienso".
02. "No le debo a nadie una disculpa por no estar de acuerdo con ellos".
03. "Puedes tener todo lo que quieras, pero no al mismo tiempo, y si crees que es desafortunado, considera que si tuvieras todo a la vez, no lo experimentarías ni lo disfrutarías por completo".
04. “Puedes elegir tu familia. Puedes elegir tu religión. Puedes elegir quién eres todos los días y no tiene por qué ser la misma persona que eras ayer. No tienes que convertirte solo en aquello con lo que otras personas se sientan cómodas o puedan entender ".

05. “Mi vida no me define, yo defino mi vida. Este momento no es mi vida, es un momento de mi vida ”.
06. “Todo lo que percibo es una proyección de quién soy. Si quiero cambiar mi vida, me cambio a mí mismo ".
07. “No tengo que aceptar nada. No tengo que cambiarlo todo ".
08. "La libertad es un estado de ánimo".
09. "No hay nada que puedas tener para siempre, pero hay muchas cosas que extrañarás experimentar si estás demasiado ocupado tratando de conservarlas en lugar de amarlas mientras las tienes".
10. “Hay tantos tipos de amor que vale la pena perseguir, además del amor romántico. Hay tantas experiencias que tener, además de la felicidad. Cualquier otra cosa que no sea ideal no es un fracaso. Es la vida. Es para lo que estamos hechos y para lo que estamos destinados ".
11. “Soy una persona valiosa. Merezco la felicidad. Merezco ser amable conmigo mismo. Merezco amor ".
12. “Superaré lo que estoy luchando de la misma manera que supere las otras cosas que pensé que nunca podría. Ese es el pensamiento más reconfortante, en mi opinión: comparar lo que estás pasando con lo que has pasado y saber que tienes lo necesario para superarlo ".
13. "No recuerdas años, recuerdas momentos".
14. "Se supone que no debo ser otra cosa que lo que soy".
15. "Nada es permanente, ni siquiera los peores sentimientos".
dieciséis. “Puedo cambiar mi experiencia simplemente eligiendo ver las cosas de manera diferente. Puede que no tenga el control de lo que sucede a mi alrededor y hacia mí, pero siempre tengo el control de cómo lo veo, cómo
responder, y cómo reacciono. Al final del día, eso es todo de lo que soy responsable ".
17. “Nadie crea en un funeral porque el mundo se perderá otra cara bonita. Lloran porque al mundo le falta otro corazón, otra alma, otra persona. No espere hasta que sea demasiado tarde para concentrarse en lo que realmente importará: crear algo que dure más allá de su cuerpo ".
18. “Las personas que no te quieren se basan en un diagrama de flujo en el que te comparan con otras personas. ¡Las personas que son las más bonitas, las más delgadas y las más acomodadas económicamente no son las más queridas! ¡No viven las mejores vidas! Tengo que recordarme a mí mismo que cada vez empiezo a preocuparme más por cómo me veo que por lo que soy ".
19. “El momento es todo lo que existe. El cliché que te dice que debes vivir en él es exagerado, pero en realidad no hay otra opción. El problema es si estás prestando atención o no ".

20. "La manera de superar cualquier cosa es aceptar el hecho de que todo lo que viene, viene con la razón, todo lo que se queda, se queda con la razón, duele, duele con la razón. Ignorar o combatir el efecto no solucionará la causa ".
21. "Que tu atención se expanda."
22. "Esto también pasará".
23. “Siempre me he visto obligado a actuar cuando estaba destinado a hacerlo. Nunca tuve que pensar demasiado en las cosas que estaban destinadas a ser. Solo tenía que estar abierto a ellos ".
24. “Lo que pasé me hizo quien soy; lo que estoy pasando me convertirá en lo que seré. En lo que elijo dedicar mi energía ahora creará a esa persona. Yo decido. Mis circunstancias no lo hacen ".
25. “Nunca olvides que no estás en el mundo; el mundo está en ti. Cuando te ocurra algo, lleva la experiencia a tu interior. La creación está configurada para brindarle pistas y pistas constantes sobre su papel como co-creador. Su alma metaboliza la experiencia de forma tan natural como su cuerpo metaboliza los alimentos. (Esta es una cita de Deepak Chopra.) "
26. “Siempre hay una manera ... incluso cuando menos se le da la gana. Siempre hay una manera. Hay diferentes trabajos, nuevas ideas, apartamentos que se abren en todo el país, vuelos que siempre he querido hacer. Hay una manera de encontrar el dinero, conseguir el concierto, encontrar el amor ... ¡siempre hay una manera! Nunca estoy estancado, solo estoy en la mentalidad que soy ".
27. “No hay un gran momento en la vida. No te despiertas y dices: '¡Ajá! ¡Lo logré! La felicidad está en todos los detalles, la alegría está en el viaje. Siempre lo ha sido, siempre lo será."
28. “El propósito de estar aquí es el crecimiento. Crecer significa poder experimentar y ver más porque eres consciente de ello. El propósito de estar aquí, entonces, es expandir la conciencia ".
29. "Las peores cosas que me sucedieron fueron las cosas que tenían que enseñarme lo que nada más podía, prepararme para cosas tan maravillosas que no podía imaginarme, y mucho menos saber que tenía que prepararme para ellas".
30. "No has fallado hasta que dejas de intentarlo".
31. "No tengo que adoptar los problemas de otras personas como propios para ayudarlos".
32. "No tienes que ser amado por todos para ser digno de ser amado".
33. “El presente es el único momento. Si no comienzas a vivir en él, realmente no vives en absoluto ".
34. "Tu le ensenas a la gente como tratarte. Obtienes en la vida lo que tienes el coraje de pedir ”.

35. "Lo único que lamento, en toda mi vida, es no haberlo disfrutado más".

36. “Las cosas que se supone que debo tener simplemente vendrán a mí. Todo lo que soy responsable de asegurarme de estar listo ".

37. “No te tomes nada demasiado en serio. De todos modos, nadie sale vivo ".

38. “No puedo cambiar a los que me rodean. El cambio real ocurre uno por uno, cada persona hace lo único que puede: ver dónde pueden mejorar para mejorar en lugar de señalar con el dedo las injusticias que ven en los demás ".

39. “La sabiduría es saber que no sabes y que nunca sabrás nada. Solíamos creer que la Tierra era plana. Un descubrimiento cambió eso. No sabes que no descubriremos que todos somos robots en alguna simulación matricial, o no lo sé ... el punto es que la sabiduría es solo ser, no tener sentido ".

40. “Una vez compré un boleto de tren para mí, y estaba en un viaje que financié por completo, y me di cuenta de que puedo mantenerme solo, y no tengo que responder ni complacer a nadie más. Trabajo duro para poder vivir como quiero ".

41. “Soy infinito. La gente siempre dice: ¿Qué harías si pudieras vivir para siempre? Bueno, estoy aquí para decirte: si crees que tu alma es eterna, puedes ... ¿qué estás haciendo con ella ahora?

42. "Incluso si abandonas la fe, la esperanza y el amor, ellos no te abandonan".

43. “Estoy hecho de amor y luz. Eso es lo que soy esencialmente. Todo lo demás es simplemente una desconexión. No soy una cosa que deba transformarse en otra ... Soy amor y luz, y elijo si lo recuerdo o no, o decido ser bloqueado por miedo ".

44. “Cuando entras en una biblioteca, tienes todo el conocimiento del mundo ante ti. Cuando te despiertas todos los días, todas las posibilidades del mundo también lo son. Tú eliges si solo ves libros o no. Tú eliges si verás otro día o no ".

45. "Siempre estoy a una opción de cambiarlo todo".

46. "Si elijo no estar molesto, no pasar tiempo sintiéndome de cierta manera, entonces no me siento molesto. Si no me siento molesto, no me han hecho daño. Marcus Aurelius dijo algo similar, pero lo prefiero con mis propias palabras ".

47. “Hay una alegría inconmensurable en las pequeñas cosas. En un gran libro, verduras frescas, una cama caliente, los brazos de alguien que amas. Estas cosas, en nuestro mundo retorcido, rara vez se valoran, pero al final, probablemente sean la mayor alegría que vamos a tener ".

48. “Nos tomamos la vida demasiado en serio… en unos cientos de años, la mayoría de la gente será olvidada por completo. Eso no es deprimente, es liberador. Haz lo que puedas y hazlo muy bueno. Da amor y haz lo que más

genuinamente quieras. No importará de todos modos, así que haz que importe ahora ".

49. “No tengo que ser lo que otras personas me ven. No tengo que asumir que ellos saben más ".

50. "Tu vas a estar bien. No porque yo lo dije, sino porque 'está bien' es donde terminamos todos, incluso si la cagamos por completo en el camino ". (Esta es una cita de Cheryl Strayed).

SOLO TIENES 20 AÑOS NO ES *demasiado tarde para* COMPLETAMENTE COMENZAR DE NUEVO

Sé que parece que tus 20 están diseñados para la construcción: una progresión constante para adquirir mejores y más. Sé que parece que lo más importante del mundo es construir una imagen de las comodidades de la mente: las formas en que lo tienes "en conjunto", las cosas que el mundo miraría y aprobaría. Las cosas en las que puede pensar para aliviar un ataque de pánico. Pero tus 20 también se tratan de desaprender. Despojarse de los amores tibios y el trabajo en el que no prospera y de los amigos que ha superado y limitar las ideas en las que se ha apoyado para guiarlo. Estás haciendo espacio para que comience tu vida actual.

La mayoría de las personas tropiezan a los 20 años porque se han pasado la vida anticipándose a ellos. Han vivido para este punto, cuando la felicidad puede sobrevenir. Pero las personas más infelices son a menudo las que tienen apartamentos bonitos y una cantidad decente de amigos y un trabajo suficientemente bueno en los campos que les interesan al menos un poco, porque se han pasado la vida construyendo ideas en lugar de aprender a hacerlo. Sentir.

Tus 20 se tratan de deshacer tanto como de cualquier otra cosa. Elegir nuevo. Decidir lo contrario. Eliminando capas que han cambiado tu idea de quién crees que eres. Este es el tipo de magia aterradora que quieres. Del tipo que te lleva a lo bello y desconocido. Te estás convirtiendo en la persona que vas a ser por el resto de tu vida. ¿Cuán genuinamente vas a vivir? ¿Cuánto miedo vas a tener? ¿Por cuántos años más vas a dejar que tus demonios te vencen?

Solo tienes 20 años. No es demasiado tarde para empezar de nuevo.

De hecho, espero que empieces de nuevo todo el tiempo. No quemando puentes o abandonando la ciudad o cerrándote a lo que tienes, sino dejando de temer lo que no tienes. Espero que pases tus tardes libres trabajando en las habilidades que necesitas para tener el trabajo que deseas algún día. Espero que aceptes que se supone que no debes lucir como te veías en la escuela secundaria, o que realmente quieres las mismas cosas. Espero que te preguntes: "¿Qué quiero ahora?" cada vez que se te ocurra hacerlo. Espero que aprenda que solo hay una manera de guiar su vida, y es enfocándose en el siguiente paso correcto.

Las personas genuinamente infelices nunca se molestan por sus circunstancias; están molestos porque han exteriorizado su poder. Ponen su fe en encontrar a la persona adecuada en lugar de ser capaces de atraer y elegir a la persona adecuada. Pusieron su fe en encontrar el trabajo adecuado, en la economía adecuada, en lugar de perfeccionar sus habilidades hasta el punto de que la empresa sería negligente en pasarlas por alto.

Si quieres empezar de nuevo de verdad, borra la pizarra de todo lo que alguna vez pensaste sobre cómo unir tu vida. No prediga, proyecte, lea mentalmente, asuma. No imagines un mejor discurso en el ascensor. No pienses solo en lo que tiene sentido hacer. Piense en lo que se siente bien hacer. No lo que dicen tus impulsos, no lo que dice tu pereza, no lo que dice tu miedo. Esas cosas probablemente te hayan llevado a donde estás. Pero una capa debajo de ellos es una voz más resuelta y le dirá qué camino tomar. Solo tienes que callarte, escuchar y actuar.

Aprenda a vivir su vida más de lo que se siente inclinado a sentarse a pensar en ello. No puedes reflejar tu camino hacia una nueva existencia, pero puedes pensar que estás paralizado. Si sabe, en el fondo, que debe empezar de nuevo, no se trata de si lo hará o no, sino de si lo hará más tarde o si lo hará ahora.

17 IDEAS que está manteniendo acerca de su vida que sólo están QUE SOSTIENEN QUE VOLVER

01. Si trabaja lo suficiente, el éxito es una garantía. La mayoría de las personas rara vez tienen "éxito" de la forma en que se propusieron. En lugar de trabajar hacia un objetivo final, trabaje hacia el proceso de llegar allí. Ya sea que el éxito sea producto de la casualidad o del destino, todo lo que puede controlar es cuánto trabajo pone (no exactamente lo que sale).
02. Querer algo lo suficientemente te califica para tenerlo. Nadie ha obtenido nada por desearlo lo suficiente. Tienes que desearlo lo suficiente como para sacrificarte y trabajar duro, volverse calificado, mantener la cabeza en alto a través de tonos de rechazo y duda, y luego enjuagar / repetir todo el tiempo que sea necesario.
03. Usted será la excepción en todo, por lo que no tendrá que usar protector solar ni ahorrar dinero, ni preocuparse por su plan de jubilación ni tratar a las personas con respeto, porque sus circunstancias son diferentes a las de los demás.
04. Eres una celebridad en tu propia mente: todos te miran y juzgan tus elecciones. El “complejo de los focos” está indudablemente ligado a las redes sociales, pero a pesar de todo, nadie está pensando en ti. A nadie le importa si vas a la farmacia con una camisa poco favorecedora. A nadie realmente le importa lo que hagas con tu vida, así que deja de tomar decisiones como si lo hicieran.

05. Si está haciendo algo bien, los resultados serán instantáneos. Si está haciendo algo bien, los resultados tardarán mucho tiempo.
para construir y producir un resultado con el que esté satisfecho.
06. La “ocupación” es algo bueno. Estar ocupada es lo que sucede cuando las personas no están equipadas para manejar su estrés. Las personas que realmente tienen mucho que hacer se centran en hacerlo simplemente porque no tienen otra opción.
07. Hay un "momento adecuado" para crear. O casarte, tener un hijo o empezar a buscar la vida a la que te sientes llamado. Si está buscando una excusa de por qué no es el momento adecuado, siempre encontrará una.
08. La edad adulta es "dura". Hay muchas cosas que son desafiantes, desgarradoras y difíciles en la vida, pero aprender a realizar funciones básicas no es una de ellas.
09. Tu propósito es algo existencialmente profundo. Su propósito es simplemente estar aquí y hacer cualquier trabajo que se encuentre haciendo. No tienes que estar cambiando conscientemente el mundo para cumplirlo.
10. Todo el mundo puede tener un trabajo que le guste si trabaja lo suficiente. Todos pueden encontrar la manera de disfrutar de su trabajo, independientemente de los desafíos inevitables que conlleva cualquier trabajo, pero nadie tiene derecho a un trabajo que encaja precisamente dentro de su ámbito de interés y comodidad.
11. No eres responsable de lo que hagas sin querer. Herir accidentalmente los sentimientos de alguien realmente no lo lastima; el tiempo que no se pierde no se desperdicia; el dinero gastado en necesidades no es dinero gastado. Básicamente, si no eres consciente de las repercusiones de algo, no cuentan.
12. Tu compañero de vida es responsable de hacerte sentir de una manera muy específica. Y usa ese sentimiento singular para determinar si su relación es "buena" o si vale la pena.
13. Para aceptar algo, debes estar feliz por ello, o al menos estar de acuerdo con ello. Puede aceptar sus circunstancias (reconocer que son reales) sin que le gusten mucho. No tiene que gustarle todo, pero si quiere preservar su cordura, debe aceptar lo que sea que llegue a su vida antes de poder cambiarlo.
14. La gente está rumiando las cosas vergonzosas que hiciste hace cinco años. Están ocupados rumiando sus propias cosas de la misma manera que tú.
son. (¿Estás pensando en cosas que hicieron otras personas a lo largo de los años en un grado significativo? Es poco probable).
15. Debes tener "razón" para ser un ser humano inteligente y válido. En realidad, las personas más inteligentes están más abiertas a equivocarse que nadie (así es

como aprenden), pero de todos modos, no es necesario tener la razón de manera constante o ser extremadamente inteligente o asombrosamente hermoso o cualquier otra cosa para ser valioso y digno de ser amado.

dieciséis. Ustedes son sus luchas. Dices: "Soy una persona ansiosa" en lugar de "A veces siento ansiedad". Te identificas con tus problemas, lo que probablemente sea una gran razón por la que no puedes superarlos.

17. Solo puede ser tan feliz como lo permitan sus circunstancias. Solo será tan feliz si elige enfocarse en lo positivo, reconciliar y resolver problemas lo negativo, construir las relaciones que importan, validar y desarrollar su mentalidad. No puedes elegir un sentimiento, pero siempre puedes elegir lo que piensas. Rechazar la idea de que puedes hacerlo es someterte y condenarte a una vida en la que nunca serás verdaderamente feliz.

CÓMO LLEGAR A SER el tipo de persona que MERECE LA VIDA QUE QUIERES

Estamos condicionados a creer que hay tanta felicidad para todos.

Comenzando a una edad temprana, casi nos enfrentamos en la carrera por la superioridad. Esa mentalidad todavía percibe nuestras interacciones diarias y, sin duda, es un pilar de la cultura mediática centrada en mí que hemos creado. Nos enseñan que hay ganadores, hay perdedores. Hay personas que lo logran, hay personas que no, y usted necesita ser alguien que lo haga. Hay un número limitado de puestos, tantas historias de éxito, tantas oportunidades para hacer la vida que desea. Debe elegir del catálogo humano de éxito físico y luchar por un estilo de vida de edición limitada.

Nos instalamos en la idea de que la felicidad y el éxito son cosas que alguien más nos otorga: los jefes dan trabajo, los amantes se comprometen a "para siempre". No es de extrañar que constantemente nos sintamos fuera de control. No es de extrañar que suframos tanto a manos de lo que asumimos que queríamos.

Querer es lo más feo que puedes hacer. Mantiene su experiencia en un estado de "no tener". Mantiene las cosas buenas a distancia. Obtienes lo que más quieres cuando ya no lo quieres. Cuando cambias tu forma de pensar y tu experiencia a la de "ya tener", naturalmente creas y atraes cosas que se alinean con tu idea de ti mismo. La aceptación es la raíz de la abundancia.

Las cosas que realmente quieres rara vez tienen que ser pensadas. Ponerles etiquetas, palabras e ideas es crear una imagen de algo que es puro y esencialmente tuyo. La forma en que más nos tropezamos es cuando nuestras ideas no evolucionan como lo hace nuestro ser, y creamos lo que queremos sin dejar de estar apegados a una vieja idea.

Así es como dejas ir esas ideas. Estas son las cosas que nadie te enseñará sobre cómo hacerlo.

Éstas son las formas en que te comportas fuera de la vida que alguien más construyó para ti, cómo dejas de pelear y destrozar viejas ideas y comienzas a crear nuevas. Estas

son las cosas que necesita saber para convertirse en la persona que merece la vida que más genuinamente desea, no la vida que alguien más quiere para usted.

Hay formas de pagar el alquiler. No hay forma de hacer que alguien te ame si no lo hace. Crear el día a día, momento a momento, que desea, con las personas que desea, sucede un trabajo y un mes de alquiler y carga de ropa sucia y fregadero de platos y factura de luz a la vez.

Los adultos no hacen estas cosas solo para hacerlas. Estas cosas son la libertad. Están sosteniendo su propio techo sobre su cabeza. Se están reduciendo a la única noción de que nada importa más que su tranquilidad.

Vete si tienes que irte. Rara vez hay una excusa para permanecer con personas que no te quieren o no te aceptan. Hay formas de sobrevivir. Hay segundos trabajos y horas extras y habitaciones que la gente amable está dispuesta a alquilar o compartir. Pero estas cosas están reservadas para las personas que anteponen su bienestar mental a la conveniencia inmediata. Estos están reservados para las personas que los merecen y que saben que merecen un espacio o una casa o departamento en el que deciden qué es y qué no es aceptable para sus vidas.

Se supone que no debes estar siempre feliz, seguro y estable. Si lo fuera, no sería una lucha tan grande. Trascender el dolor de la humanidad es una cosa y solo una cosa: permitirse serlo. La lucha es intentar escapar de lo inevitable.

Rendirse a ella no es aceptar la derrota; es ser honesto. Es ser real, desordenado, hermoso, torturado, con matices oscuros y una esperanza resplandeciente. Eso es lo que estamos destinados a ser. Lo único que realmente queremos trascender es la incapacidad de ser lo que somos, como lo somos.

Hay tanto valor en el espacio negativo. No es necesario llenar cada segundo de tu vida. Una agenda apretada no es un éxito. Vivir para trabajar en lugar de trabajar para vivir no es una calidad de vida. Las cosas no se dividen en "momentos en los que estás haciendo algo que otras personas pueden cuantificar" y "momentos en los que no estás haciendo nada". Todo es importante.

Tus revelaciones más profundas ocurren en momentos de silencio contigo mismo. Estar abarrotado de personas, citas, ideas y efusiones creativas no sería tan profundo y deslumbrante si no hubiera también momentos de soledad y nada y sequía mental. El contexto de las cosas importa tanto como ellos. El punto focal de una obra de arte no existiría sin el espacio negativo para enmarcarlo.

Desafortunadamente, nada ni nadie puede entregarte tu felicidad. Afortunadamente, nada ni nadie puede quitárselo. Querrías escribir eso como el truco mental más antiguo del libro, y aún así. Pero aún. Seguimos buscando, aunque lo sabemos mejor. Luchamos contra nuestra naturaleza para que crezca, se expanda, ilumine, busque y cree en lugar de la idea de que está destinada a venir a nosotros. Es como si aplicamos las ideas de "querer" e "intentar" en direcciones completamente equivocadas.

El tiempo no es lineal en la forma en que lo percibimos; todo está sucediendo a la vez. Llamas a tu experiencia lo que necesitas y lo que eres. Nunca estás con y nunca estás sin. Nunca recibirás y nunca perderás. Siempre lo fuiste, siempre lo eres. Ese conocimiento es la base sobre la cual ocurre la verdadera magia.

Happy es aburrido. Lo bello es aburrido. La gente no está interesada o simplemente "feliz" y "hermosa". Están interesados en personas que estén interesadas en cosas. Que son de apariencia diferente. Que tienen historias, ideas y mentalidades que reflejan y complementan las suyas. Nadie quiere a una persona que se enoja si cree enrevesadamente que alguien insinuó que está "gordo". Quieren una persona que diga: "La gordura no es una cosa que eres, es una cosa que tienes, e incluso si ese no fuera el caso ... incluso si estuviera gorda, ¿a quién le importa?" El amor es más que pretender que te veas, te comportes y vivas de cierta manera.

El universo susurra hasta gritar. Tu cuerpo susurra hasta gritar. Los “malos” sentimientos no deben evitarse. No están destinados a ser un inconveniente. Son usted, o algo más grande que usted, diciéndose a sí mismo: algo no está bien.

Tu voz instintiva nunca será ignorada. Se proyectará y eventualmente se convertirá en voces externas grandes y fuertes que exigen que prestes atención.

Aprende a escuchar mientras es pequeño.

Lo más irónico de la vida es que tienes más éxito haciendo lo que te parece correcto. Seguir nuestra felicidad genuina, nuestra paz interior, es nuestra única responsabilidad real. Las personas que aman lo que hacen son siempre, siempre más exitosas que las personas que “trabajan duro” o afirman hacerlo. Hay un factor X que no puedes imitar cuando haces algo que realmente te apasiona. Aprovechas una energía que de otro modo sería intocable.

Tu identidad no tiene por qué ser coherente. Tu historia no tiene por qué fluir. No tiene que estar cuidadosamente empaquetado de una manera que otras personas entiendan.

Tienes que dejar de vivir por tu sinopsis, el resumen que intentamos armar en nuestra mente cuando imaginamos a personas explicándonos o evaluando quiénes somos. No tiene por qué tener sentido. Se le permite ser excelente en muchas cosas que no necesariamente se reportan entre sí. No estás limitado a un solo propósito, un talento, un amor. Puede tener una variedad de trabajos, cada uno de ellos significativo en el momento en que los tiene. Puedes ser bueno en muchas cosas sin que te falten otras. No tienes que ser una novela; puedes ser un libro de cuentos. No tienes que fusionar tus verdades coexistentes y opacar tu brillo solo para que tenga sentido para una persona de mente estrecha que quiere que encajes en una comprensión estrecha de con qué se siente cómoda.

No tienes que ser solo aquello con lo que otras personas se sientan cómodas.

A menudo no sabes qué es lo mejor para tu vida. Predecir su futuro no garantiza que suceda. Simplemente te cierra. Te apega a una idea que solo quieres que sea realidad porque estás apegado a ella. El contenido de nuestros apegos importa poco en comparación con solo querer ser correctos, tener el control, sentir que sabemos lo que es mejor y lo estamos logrando en virtud de vivir lo que sabíamos que sucedería.

Nadie en la historia del mundo mira hacia atrás en su vida y dice: "Sí, esto es exactamente lo que pensé que sucedería". Pero mucha, mucha gente mira a su alrededor un día y dice: "Sí, sabía que para esto estaba destinado, pero los detalles siempre me sorprendieron".

Las cosas funcionarán mejor de lo que podría haberlas elegido o diseñado. Sin embargo, en tu desconocimiento, parecerá que todo ha sido hecho mierda. En los momentos antes de que logres algo mejor de lo que puedes imaginar está llegando a buen término, parecerá que cada plan que hiciste y esperas que hayas sido completamente ignorado por cualquier poder superior en el que creas o en el que no creas. Tenga fe en que obtendrá más de lo que cree que se merece.

Tienes que convertirte en el tipo de persona que merece la vida que deseas.
Nadie consiguió nunca lo que quería por desearlo lo suficiente. Tu vida se desarrollará en proporción directa a cuánto crees que te mereces. No cuánto crees que deberías tener. Cuánto crees que te mereces.

COSAS QUE ESPERAMOS DE OTROS (pero rara vez consideramos cambiando a nosotros mismos)

01. Esperamos que otras personas sean honestas y abiertas con sus intenciones (especialmente románticas), pero ¿a cuántas personas estamos manteniendo en un segundo plano? ¿A cuántas personas dejamos quedándose, preguntándose y esperando solo porque es más conveniente para nosotros?
02. Nos enojamos con las personas que no son incondicionalmente amables. Tratamos de enseñar a los niños a ser amables castigándolos cuando no lo son. Exigimos que otras personas sean de mente abierta y amorosas, a menudo de manera muy cerrada y sin amor.
03. Esperamos que si alguien está interesado en nosotros, tenga que dar el primer paso. Nadie quiere estar sentado esperando a que alguien les invite a salir o les haga perder la cabeza, pero nadie quiere pedir ni barrer tampoco. ¿Cuándo fue la última vez que saliste de tu zona de confort para decirle a alguien que te preocupas por él? ¿Cuándo fue la última vez que definitivamente invitaste a alguien a una cita, no solo para pasar el rato? ¿Cuándo fue la última vez que hizo lo que quería que otros hicieran por usted?
04. No entendemos cuando las personas no se sienten obligadas por la (s) causa (s) por las que nos sentimos más fuertemente, pero nos quejamos en el

momento en que las pasiones de otra persona nos incomodan en forma de demasiados videos de desafíos de balde de ALS en nuestro feed de Facebook o "molestos ”Opiniones políticas que no queremos tener que ver o escuchar todos los días.

05. Esperamos que la gente confíe en nosotros desde el principio, pero las razones por las que no confiamos en los demás siempre son justificables.

06. Cuando alguien no está incondicional para nosotros o no sabe que lo necesitamos sin que tengamos que decirlo, lo encontramos de mala educación y egoísta. Pero, ¿con qué frecuencia nos esforzamos por psicoanalizar y predecir las acciones, los deseos y las intenciones de las personas en nuestras vidas?

07. Llamamos a las personas de mente estrecha por emitir juicios sobre partes de nuestras vidas que no conocen en su totalidad, pero ¿con qué frecuencia les hacemos eso a extraños, compañeros de trabajo y amigos como una cuestión de conversación diaria? Sabemos que si la gente realmente nos conociera, realmente supiera toda nuestra historia, lo entenderían ... y, sin embargo, corremos por ahí juzgando a los demás por cosas que no entendemos, historias que no conocemos en su totalidad.

08. Una fuente común de frustración es cuando las personas no se ocupan de los problemas de su relación de una manera que nos parece obvia: vete si la persona no es perfecta, "supera" las cosas que no puedes cambiar ... pero con qué frecuencia ¿Es ese el caso en nuestras vidas? No permitimos que los demás se ensucien, pero esperamos que nos brinden un hombro reconfortante cuando estamos en pedazos.

09. En teoría, esperamos que la gente acepte todas las religiones, pero si alguien no comprende nuestro dogma, nuestro sistema de creencias o nuestro trasfondo religioso, lo consideramos simplemente "no al nivel" para entenderlo. Podemos afirmar que todos los caminos son válidos, pero muchas personas no se dan cuenta de que creen que el suyo es un poco más efectivo.

10. Creemos que las personas que juzgan a los demás por cosas insignificantes son terribles, pero los estamos juzgando ... por juzgar ...

11. Esperamos que la gente no haga bromas a costa nuestra, a pesar del hecho de que a menudo la oportunidad más barata de humor es derribar a otras personas y, al final del día, apostamos por la burla perezosa (y mezquina). eso hace reír cuando necesitamos sentirnos un poco animados.

12. Esperamos que las personas se valoren a sí mismas y dejen de menospreciarse, pero también esperamos que nos animen cuando lo hacemos nosotros mismos (o incluso pensamos que nuestra constante autodesprecio es entrañable).

13. Esperamos que las personas cambien de la noche a la mañana, ya sea comiendo mejor y tomando el control de su salud, saliendo de una relación o trabajo tóxico, sea lo que sea, cuando otras personas se auto-sabotean, pensamos que un
la charla de ánimo hará el truco. Rara vez es el caso, solo necesitamos mirar nuestros propios hábitos perjudiciales para verlo.
14. Ponemos los ojos en blanco y lanzamos miradas sucias a las personas que no se comportan de la manera que creemos que es considerada y apropiada, que son demasiado ruidosas en público, que llegan tarde o desordenados o de alguna manera descuidados, pero cuando estamos cansados y estresados y retrasados, no nos importa si atendemos una llamada de trabajo en voz alta mientras estamos en línea para tomar un café, o si detenemos a una mesera o cajera para satisfacer una necesidad aleatoria. Está bien cuando nos reímos a carcajadas y hablamos durante el brunch porque estamos emocionados, pero es molesto cuando alguien más hace lo mismo. Solo que no es una molestia si lo estamos haciendo.
15. Esperamos una total honestidad de los demás y, sin embargo, cuando esa "honestidad" es algo que no queremos escuchar, es "cruel", y cuando es nuestro turno de decir la verdad, evitamos hacerlo hasta que no hay otra opción.
dieciséis. Esperamos amor incondicional de las personas cercanas a nosotros, como si eso fuera suficiente para compensar el hecho de que no nos amamos a nosotros mismos.

NO TIENES QUE "AMARTE A TI MISMO" PERFECTAMENTE para SER DIGNO DEL AMOR DE OTRA PERSONA

Cuando las personas dicen que necesitas "amarte a ti mismo" antes de poder amar a otra persona, lo que quieren decir es que si estás buscando inconscientemente una relación para arreglar tu vida, darte dirección o hacerte sentir mejor, siempre elegirás el persona equivocada, y nunca tendrás el tipo de relación que deseas. Desafortunadamente, lo que se comunica es que tienes que esperar hasta amarte a ti mismo, y a todos los aspectos de tu vida, antes de poder ser digno de encontrar y comprometerte con la persona adecuada.

Lo que parece es que si no tienes amor, es tu maldita culpa. Es porque aún no eres lo suficientemente bueno, porque no has dominado lo suficiente, porque no has hecho lo suficiente para ganarlo. Lo que parece es que no debes aceptar el amor hasta que creas que estás listo para él, y que solo estamos destinados a evolucionar de manera autónoma, y una vez que estamos en una relación, podemos detenernos.

Pero no estarás listo para el amor de tu vida cuando aparezca. Nadie es. Y si se niega a sí mismo esa relación porque cree que necesita trabajar más de antemano, lo que realmente está haciendo es perder la herramienta de crecimiento más eficaz que existe.

El amor es una gran lupa: te muestra lo que amas y lo que no te gusta de ti y de tu vida. La relación correcta lo alentará a abordar eso completamente y trabajar en ello. La relación correcta te ayudará a aprender a amarte a ti mismo. Está destinado a cambiar todo, y siempre lo hace.

Así que aprende a prosperar mientras tanto. Use los días que tiene solo para ser su propia persona y haga lo que solo puede hacer en su propio tiempo y por sí mismo. Pero nunca confundas eso con la idea de que no puedes ser amado antes de amar completamente, que otras personas solo están obligadas a ser tan amables como tú contigo mismo, que estarás listo para amar cuando llegue.

Sí, la forma en que te trates a ti mismo dictará y determinará cómo te tratan otras personas, pero el trabajo de ser un ser humano completo, evolucionado, completo, amado y amoroso no es lo bien que puedes prosperar en el aislamiento y la soledad, es cómo puedes soportar Levántese, exija respeto, elija el amor y aprenda a seguir moviéndose y evolucionando incluso cuando la persona que siempre ha estado buscando finalmente esté a su lado.

Amarte a ti mismo es también dejarse amar.

30 PREGUNTAS *que necesita* PREGÚNTETE *SI* AÚN NO HAS ENCONTRADO LA RELACIÓN QUE QUIERES

01. ¿Piensas en las relaciones como algo que ganas por ser "lo suficientemente bueno" o algo que desarrollas cuando eres lo suficientemente fuerte como para abrir tu corazón?
02. ¿Qué significa el amor para tí? ¿Es solo una buena sensación? ¿Es compañerismo? ¿Es comodidad? ¿Es dirección para el futuro?
03. ¿Cómo podrías conseguir esas cosas en tu vida si no fuera a través de la compañía y la proclamación de intimidad eterna de alguien que probablemente ni siquiera conoces todavía?
04. Si el amor de tu vida reflejara todos tus problemas sin curar, reflejara tus defectos y sacara a la luz tus inseguridades más profundas, ¿estarías listo para tener una relación con ellos?
05. ¿Intenta informar a otros seres humanos o intenta ejercer superioridad sobre ellos? ¿Quieres conectarte o quieres lucir impresionante? ¿Participa en una discusión para aprender o para venderle a alguien su forma de pensar para sentirse apoyado y "correcto"?
06. ¿Estás pensando en tu vida amorosa más de lo que realmente la estás viviendo? ¿Ha desarrollado un plan para encontrar el tipo de amor que cree que se está perdiendo tan desesperadamente?
07. Si desarrollaras un plan para encontrar ese tipo de amor, ¿cómo sería? ¿Qué necesitas hacer? ¿Qué podrías probar?

¿A dónde podrías ir?

08. ¿Es la perspectiva de tener citas en línea, que te establezcan amigos y, en general, exponerse a ti mismo menos cómoda que la idea de que posiblemente puedas pasar los próximos años (o más) solo?

09. ¿Está abierto sobre el hecho de que está buscando el amor? Si estás tratando de jugar como si estuvieras bien estando soltero, te perderás muchas oportunidades de conocer amigos de amigos, simplemente porque no saben que estás dispuesto.

10. ¿Qué te hace feliz, además del cariño de otras personas?

11. Si decidieras tomar el control del destino de tu relación hoy, en lugar de simplemente esperar a que “suceda” cuando está “destinado”, ¿qué comenzarías a hacer de manera diferente?

12. ¿Crees que una gran relación es algo que encuentras o algo que desarrollas y fortaleces con el tiempo?

13. ¿Crees que las personas que son más bellas, exitosas, inteligentes, talentosas o superiores en otros aspectos tienen más amor del que tú podrías nunca?

14. ¿Alguna vez ha mirado honestamente a las personas que lo rodean y las ha evaluado en la misma escala de atractivo, inteligencia y superioridad?

15. Si hicieras eso, ¿qué encontrarías?

dieciséis. ¿Te sorprendería saber que las relaciones no son solo agradables, son la costura que mantiene unido el mosaico de todo este maldito mundo, y que gastar tanto tiempo y energía en ellas como lo harías con cualquier otra cosa que no solo sería buena? ¿Es esencial, pero crucial para que usted cumpla con su propósito más elevado como ser humano?

17. ¿Te sorprendería saber que incluso las personas que están rodeadas de amigos, en relaciones aparentemente "felices", con familias regresan a cada día festivo y algunas veces todavía se sienten terriblemente solitarias, porque es una cuestión de cómo te conectas, no de quién? tienes alrededor?

18. ¿Conoce cuáles son sus necesidades en una relación a largo plazo?

19. ¿Está dispuesto a defender esas necesidades si no se satisfacen, o renunciaría a hacerlo por el bien de parecerle más agradable a su pareja?

20. Si encuentra la relación con la que ha estado soñando y luego no funciona, ¿cuál sería su plan de juego?

21. ¿Le sorprendería saber que la clave que más se pasa por alto para una relación feliz y saludable es la creencia de que incluso si dicha relación se disolviera, usted podría continuar como un ser humano próspero y funcional?

22. ¿Podría ser posible que no estés solo en este momento porque estás roto o no eres digno de ser amado, sino porque hay algo profundo y divino que debes descubrir, y que solo se puede conocer a través de la soledad?

23. Si supieras que el amor de tu vida está en camino, y que este momento de tu vida fue solo temporal, ¿qué harías con las noches que tienes a solas? ¿En qué invertirías tus esfuerzos? ¿Escribiendo su libro o desplazándose por Facebook? ¿Desarrollar relaciones con amigos o envidiar a las personas que tienen amor? ¿Aprender a meditar o tomar un trago de vino cada vez que te sientes un poco incómodo?
24. ¿Asumes que otras personas te están haciendo a favor dándote amor y pasando tiempo contigo?
25. ¿Alguna vez pensaste en el hecho de que es probable que estén igualmente hambrientos de amor?
26. ¿Alguna vez pensaste en lo que puedes * dar * a una relación, en contraposición a lo que quieres tomar?
27. ¿Estás comprometido con una vida de crecimiento con y junto a otro ser humano, o tu imagen mental del amor es algo que permite y apoya la aceptación incondicional que es, en realidad, complacencia?
28. ¿Estás dispuesto, o estás listo, a dejar de lado todas las nociones preconcebidas que tenías sobre cómo vendría el amor, cómo sería y como seria tu pareja (Necesitas.)
29. ¿Por qué estás dispuesto a sufrir en esta vida? Sufres por tus miedos, tus pensamientos, tu trabajo ... ¿qué pasa con la única cosa que realmente vale la pena? ¿Estás dispuesto a darlo todo, fallar algunas veces y luego llegar al final (amor, compromiso) solo para descubrir que las citas eran el camino antes de la carrera, el comienzo del verdadero trabajo?
30. ¿Estás listo para dejar que te desanime y te ayude a convertirte en la persona que debes ser?

LO MÁS TABÚ en nuestra CULTURA ES LA HONESTIDAD RADICAL, y ese es exactamente EL PROBLEMA

Estamos siendo asfixiados por una cultura —y un pueblo— que, por irreverencia por la honestidad, ha crecido en una incapacidad para convivir.

Llamamos "ofensivas" a las opiniones que no están inmediatamente en armonía con las nuestras y usamos esa palabra para hacer que sea incorrecto verlas o escucharlas. (Sin mencionar que estamos más "ofendidos" por el pezón de una mujer y una palabrota que la mitad de las atrocidades globales del hambre y la guerra y la destrucción del medio ambiente). Controlamos a las personas para que solo digan y hagan cosas que tiene sentido para nosotros. Crecimos en una cultura que nos enseñó a ponernos a nosotros mismos en último lugar, incluso cuando "poner a los demás en primer lugar" es falso y poco sincero y está arraigado en el resentimiento y la deshonestidad. Todos nos estamos muriendo de una soledad interna intacta e irrealizada, aferrándonos a los fragmentos de escritura y música que hablan de una

manera que de otra manera no podríamos. Sufrimos de ansiedad, depresión, soledad, incertidumbre, miedo y fracaso principalmente porque tenemos que seguir pintando una imagen exterior de lo contrario. La incapacidad de realizar esas partes naturales y cruciales de la vida es lo que las hace "malas". Nadie es honesto y, por lo tanto, nadie encuentra a alguien que los ame por ellos, porque no están siendo quienes son. Solo hay personas que aman sus caparazones, que, como todos sabemos, se rompen con facilidad.

Muchas de nuestras relaciones dependen de si cumplimos o no continuamente con un conjunto de expectativas que a menudo conocemos, pero que a veces no. Nuestro miedo a la honestidad y al cambio ya no es aceptable, querido o tenido en alta estima por las personas que dicen amarnos.

Asociamos “hacer lo que queremos” y “ponernos a nosotros mismos primero” con ser egoístas y con no considerar a los demás. Se nos enseña que lo que debemos querer es lo que hace felices a los demás. ¿Pero quieres personas en tu vida que secretamente no quieren estar ahí? ¿Es realmente sorprendente que todos estemos perdidos, luchando y desconectados de nosotros mismos cuando se nos enseña a no seguir nuestros instintos y verdades por el bien del ego de otra persona? (En el.)

No es "malo" decir la verdad; simplemente no estamos acostumbrados a escuchar nada más que lo que queremos escuchar. Hemos señalado con tiza que todo lo que no es mimo y apaciguador y que se alinea con nuestros pensamientos más delirantes y reconfortantes es "incorrecto". "Verdad" y "mezquindad" se han convertido en sinónimos porque mientras las personas no estén haciendo y diciendo lo que queremos ver y escuchar, se equivocan y hieren nuestros sentimientos, subconscientemente o no, haciéndonos sentir inaceptados, no deseados e invalidados (porque solo estamos encontrando esas cosas externamente).

Lo que hay que tener en cuenta es que las personas que gritan más fuerte sobre la necesidad de comportarse de cierta manera son, sin duda, las mismas personas que han moldeado más profunda y profundamente sus vidas al hacer lo que otras personas querían. Escucharon a la gente que les gritaba fuerte, y por eso se vació. El mismo vacío en el que resuenan sus palabras.

En nuestro núcleo, solo hay luz. Te garantizo que no hay una persona a la que no amarías si supieras su verdadera historia, toda su historia, si vivieras un día o un año o toda una vida en sus zapatos. No podemos esperar igualdad cuando estamos sosteniendo fachadas de desigualdad a través de la deshonestidad. ¿Cómo podemos esperar que las personas traten a todos los demás como iguales si se sienten constantemente por debajo de los demás?

La raíz de la igualdad, y la comprensión de la igualdad de la condición humana, es ser honesto al respecto.

La única manera de cambiar el curso de nuestra sociedad, de iluminar las mentes cerradas, de cambiar la forma en que percibimos el género y la raza y la humanidad misma es, ante todo, poniéndolo todo sobre la mesa. Estamos hablando en círculos y afirmando solo con personas que inherentemente están de acuerdo con nosotros, en lugar de tratar de entender de dónde vienen las personas que no lo están. Esto no es un cambio. Estos son los esteroides del ego. Se le da mucho valor a "ayudar a los demás" y "ser desinteresado" y obligar a las personas a ofrecerse como voluntarios cuando realmente no quieren.

La única bondad que cultivamos y apoyamos es la que forzamos a otras personas, del tipo que percibimos como correcto.

La bondad falsa no vale la pena. Empeora el mundo. Es la raíz del resentimiento, la mala voluntad, el odio a uno mismo, la intolerancia y el prejuicio.

A menudo, las cosas más amables que experimentamos en la vida son los momentos en los que alguien se preocupó más por quiénes éramos que por cómo nuestros sentimientos serían heridos para decirnos la verdad que nos salvó o nos mostró una realidad que de otro modo sería invisible. A menudo, la forma en que somos más amables con nosotros mismos es diciendo "no". A menudo, las cosas por las que estamos más agradecidos son las que resultaron más difíciles, las más convincentes, las que más cambiaron por completo, incluso si, al principio, no son necesariamente cómodas.

Por lo tanto, debes decir que no cuando quieras decir que no. Debes hablar con precisión, amabilidad y comprensión pero con franqueza cuando veas a un amigo luchando por tomar una decisión simple que tendrá un efecto profundo en toda su calidad de vida, en lugar de alejarse y discutir con todos los demás menos ellos. Debería salir de su casa si está en ella; no eres querido. Hay formas de pagar el alquiler; no hay forma de hacer que alguien te ame cuando no lo hace. Debe decir cómo se siente antes de que permanezca en la oscuridad tanto tiempo que se convierta en la base sobre la que se construye el resto de su vida y luego se derrumbe. Debes decirles a las personas que amas que las amas. Debes decirle a la gente que no lo haces y dejar que encuentren personas que realmente lo hagan. Debes cavar profundamente en el abismo intacto de ti mismo y ver con qué sales. Primero, serán las heridas sin cicatrizar que no sabías que tenías. En segundo lugar, será la luz, el amor y la pasión bajo los que descansan. En tercer lugar, será el deseo de tomar esas cosas y correr con ellas y construir algo extraordinario. Debes evaluar tus elecciones no a la luz de cómo las percibirán otras personas, sino de qué tan en consonancia con tu yo más profundo y verdadero están.

Debes levantarte y decir: "Esto es lo que soy, incluso si me crucificas por ello", de la misma manera que lo han hecho muchos ídolos e ídolos religiosos, políticos y sociales, incluso si sus admiradores y seguidores son los mismos que hará la crucificación.

Debes darles a los demás lo que más necesitas. Lo que, en la mayoría de los casos, equivale a decir lo siguiente: no eres amado por todos, pero eso no significa que no seas amado en absoluto. No eres la más bella, pero ser la más bella no es lo que más importa. No estás limitado por nada más que tu propio miedo, por lo que no encontrarás la libertad en ningún otro lugar que no sea dentro de ti mismo. Todo el mundo sufre. No todo el mundo sale al otro lado brillando y listo para dejar que la luz reverbere a través de la oscuridad densa y por lo demás impermeable. No todo el mundo tiene las agallas para ser sincero, pero todo el mundo tiene la capacidad para hacerlo. Y la mayor ironía, la cosa más profundamente astuta de todas, es que el amor, la pasión y la aceptación que buscamos no reside en ningún otro lugar que no sea nuestra propia honestidad desenfrenada. Así que ve y déjalo finalmente respirar.

7 RAZONES POR LAS QUE EL CORAZÓN A menudo es crucial para el crecimiento humano

Han sido tantos los poetas y pensadores y filósofos que se han pronunciado sobre esta idea: el propósito del sufrimiento. La herida por la que Rumi afirma que entra la luz. La gente hermosa Elisabeth Kübler-Ross dice que tuvo que conocer la derrota y el sufrimiento y luchar para conocer el aprecio, la sensibilidad y la comprensión. El dolor que cree Khalil Gibran abrasa los corazones de los personajes más increíbles. Puede nacer el sufrimiento a través del cual Fyodor Dostoyevsky afirma tener una gran inteligencia y un corazón profundo. Las personas que C. Joybell C. ve como estrellas: muriendo hasta que se dan cuenta de que están colapsando en supernovas, para volverse más hermosas que nunca.

La angustia puede no ser responsable del crecimiento humano biológico fundamental, sino del tipo que también conocemos: en nuestras mentes, corazones y almas. Si los filósofos no pudieron hablarle lo suficientemente bien, seguramente ha experimentado algo de la misma tensión en su propia vida: el dolor que fue crucial para el proceso, las cosas que se perdieron para prepararse para las que se ganarían, las insoportables experiencias que te hicieron quien eres ahora.

Es un fenómeno del que habla mucha gente pero que la mayoría nunca puede definir: el catalizador que te abre, el fondo sobre el que construyes el resto de tu hermosa vida. El sufrimiento que de alguna manera fue tan crucial, estás agradecido por él cuando todo está dicho y hecho. Es el equivalente humano de la metamorfosis, la oscuridad contra la cual finalmente podemos ver la luz.

Creo que si pudiéramos entender por qué nuestro dolor es necesario, podríamos soportarlo con más gracia, o al menos aprender a escucharlo antes de que nos obligue a hacerlo. Aquí, las 7 razones por las que la angustia es a menudo necesaria para el crecimiento humano ...

01. El sufrimiento solo es necesario hasta que nos damos cuenta de que no lo es, pero generalmente se necesita algo para que nos demos cuenta de eso.

El dolor y el sufrimiento no son lo mismo; Estoy seguro de que has escuchado esto antes. Amamos el dolor. Hacemos la misma expresión durante un orgasmo que cuando somos torturados. El llanto es catártico, la sensación fisiológica del dolor en última instancia nos mantiene vivos. Es el sufrimiento lo que no nos gusta. El sufrimiento es una resistencia al dolor, y es en la resistencia que sufrimos. No elegimos lo que nos duele, y eso es bueno. Elegimos aquello por lo que sufrimos, y eso es incluso mejor. Siempre fue solo por nuestra propia voluntad.

02. Los seres humanos piensan que buscan la felicidad, pero buscan el consuelo y la familiaridad por encima de todo.

La gente es incapaz de predecir qué los hará felices. Esto se debe a que todo lo que sabemos es lo que hemos conocido. Nuestra cultura, sin embargo, es muy importante en “planificar” el futuro, elegir nuestra felicidad y perseguirla. En un esfuerzo por hacer esto, simplemente elegimos algo que sabíamos del pasado, incluso cuando, objetivamente, no era felicidad en absoluto. Era algo que deseamos más: comodidad. Hasta que nuestra lealtad a nuestras zonas de confort se vuelva demasiado incómoda de soportar, no nos veremos obligados a buscar algo genuinamente más grande que lo que alguna vez pensamos que era mejor.

03. El sufrimiento nos enseña que tratar de cambiar el mundo externo para ser felices es como intentar cambiar la proyección en la pantalla en lugar del proyector que la está reproduciendo.

Byron Katie habla de esto maravillosamente: “Una vez que actuamos donde está la pelusa, podemos limpiar la lente. Este es el final del sufrimiento y el comienzo de una pequeña alegría en el paraíso ". Ella se refiere, por supuesto, a nuestras mentes y al hecho de que no actuamos para volvernos hacia adentro hasta que nos metemos lo suficientemente profundo en un agujero oscuro para tratar de cambiar lo que está afuera. Tu mente es la lente a través de la cual percibes el mundo. Debes ajustar su enfoque para cambiar tu vida, no al revés.

04. A menudo, el "sufrimiento" nos llega en forma de un colapso, que en realidad es solo un gran avance del que aún no hemos visto el otro lado. Aprendiendo que a veces (... muchas veces) no sabemos qué es lo mejor para nosotros y, sin embargo, nuestro yo subconsciente e instintivo sí lo sabe. No estoy afirmando saber que hay necesariamente una intervención divina responsable, pero estoy afirmando saber que muchas veces, incluso en mi propia vida, de alguna manera supe cuándo era el momento de romper mi

propio corazón por algo más grande, incluso aunque no sabía qué cosa más grande era en ese momento.

05. La capacidad de sentir alegría debe equilibrarse con la capacidad de conocer el dolor. Nuestro mundo nace y existe debido a la dualidad. Esta es la base de nuestro mundo natural, pero también es importante verla en nuestras propias vidas. La verdad es que la mayor capacidad que tienes para la oscuridad es tanto contraste a través del cual puedes ver la luz. El yin / yang de nuestro yo emocional siempre está en equilibrio; realmente depende de la perspectiva que elijamos para ver las cosas; ambos están igualmente disponibles para nosotros, la elección es siempre, en última instancia, nuestra.

06. El dolor es una señal de que algo anda mal, el sufrimiento es lo que sucede cuando no le prestamos atención.

Fisiológicamente, por supuesto que esto es cierto, pero es aún más cierto emocional y mentalmente. Casi nos gusta crearnos problemas a partir de una creencia muy profunda de que merecemos dolor (del tipo malo) como represalia por lo terribles que (erróneamente) creemos que somos. Es solo al lidiar con ese dolor que nos damos cuenta de que siempre fue autoinducido y sirvió principalmente para ayudarnos a desaprender nuestra necesidad de crearlo, a darnos cuenta de por qué no lo merecemos y, en el proceso de hacerlo, reconectarnos con quién. realmente somos, no solo lo que el resto del mundo ve que somos.

07. El universo susurra hasta gritar.

No hay experiencia traumática que sea un evento completamente singular. No hay angustia que sea solo la causa de una cosa. Es el patrón. Es en lo que se acumula la pérdida. Es el golpe final lo que nos abre, el momento en que nos damos cuenta de que sabíamos lo que era cierto desde el principio, aunque algo nos impidió atender las llamadas desde el principio. Eso es lo que atravesamos cuando nos abrimos. Qué hermoso, vivir en un cuerpo y un mundo que te permite explorar la oscuridad, pero te duele cuando llega el momento de volver. Qué loco que nadie nos cuente sobre esto hasta que estamos en eso, o ya casi nos hemos ido demasiado lejos.

¿Por qué nos aferramos más ajustados a las cosas QUE NO SON PARA NOSOTROS

Solía preguntarme cómo dejas ir las cosas que te están matando, cuando se siente que dejarlo ir te mataría. Cómo decides entre "si las cosas están destinadas a ser, serán" y "si lo quieres, tienes que ir a buscarlo".

Creo que nos aferramos con más fuerza a las cosas que no están destinadas a nosotros porque, en cierto nivel, sabemos que en realidad no son nuestras. Siempre estamos buscando el amor que sabemos que no tenemos. Siempre estamos tratando de probar las cosas que no son del todo evidentes.

Sabemos que cuando dejemos de pensar, hablar y analizar los detalles una y otra vez, realmente habrá terminado. Cuando todo lo que existe es una idea, aferrarse es la única forma de conservarla.

Porque dejar ir tiene poco que ver con darle permiso a alguien para dejar nuestras vidas, o declarar que ya no nos aman, o irse para siempre, y todo tiene que ver con aceptar que ya lo ha hecho.

No sé sobre el destino. Pero sé que las cosas que son nuestras no requieren que nos aferremos mental y emocionalmente a ellas para permanecer. Que las mejores cosas nunca son forzadas, nunca se crean a partir de ultimátums, nunca nos dejan aturdidos y cuestionándolos durante meses o años a la vez.

Sé que no puedes probar cuánto amas por cuánto te duele la pérdida. Que no demuestra su carácter por lo bien que puede convencer a otras personas de que está haciendo lo correcto.

Y sé que nunca es el amor lo que te duele, es el apego a la idea de lo que se supone que es. Sé que nunca podremos encontrar el amor verdadero a menos que aprendamos a desapegarnos de lo que debería ser. Sé que nunca encontraremos la verdadera felicidad hasta que hagamos lo mismo. Sé que aquí nada dura, y la idea de que así sea es una ilusión: eventualmente lo perdemos todo, hasta la última cosa que tenemos, somos y poseemos.

Entonces, el punto no es lo que perdemos, sino lo que teníamos en primer lugar. No estamos destinados a lograr cosas como viñetas en un currículum; se supone que debemos pasar por ellos y dejarlos pasar por nosotros.

Un poco de amor nos enseña lo que tiene que enseñarnos en un mes. Agregue la vida útil. Ninguno es más importante que el otro.

Las cosas que están destinadas a nosotros son las que nos obligan a dejar de buscar una luz externa, para empezar a convertirnos en ella. Las cosas que están destinadas a nosotros son difíciles, alegres, hermosas e insoportables. Son las cosas en las que no pensamos.

Las cosas que no tenemos que sujetar con fuerza para que sucedan.

COSAS QUE TUS 20 S también son CORTO PARA

01. Dejar que alguien te convenza de que porque eres joven eres incapaz.
    Platón comenzó su carrera en política antes de los 20 años y ha declarado que se enfrentó al ridículo en su mayoría de edad por esa razón. Algunos de los más grandes magnates culturales de este siglo tenían 20 años cuando hicieron sus primeras grandes contribuciones: Jobs, Zuckerberg, etc. Imagínese dónde estaríamos si escucharan a las personas que dijeron: "¿Qué sabes?"
02. Discutir con personas cuyas intenciones no son comprenderte, solo para demostrar que tienen razón.

No le debes a nadie mantener una conversación que solo sirva al ego, pero sí te lo debes a ti mismo para salir de la inevitable frustración y duda de interactuar con personas que no escuchan para entender, pero contestar; que no hablan para ser escuchados, sino para defender.

03. Malgastando tu energía aplacando los hábitos de las personas que no toman la iniciativa para realmente arreglar sus cosas.

A menudo, lo más frustrante de tratar con alguien que está pasando por un momento difícil es que no está dispuesto a escuchar la razón o la lógica, o incluso simplemente tu opinión. Terminas teniendo la intención. Asientes con la cabeza junto con lo que sea que estén diciendo porque no quieres que todas tus interacciones se conviertan en una pelea. El resentimiento se acumulará y la relación se derrumbará de todos modos.

04. Justificando sus elecciones ante personas a las que solo les importa cómo se ve usted en el contexto de sus vidas.

Las personas que gritarán más fuerte sobre lo que debe y no debe hacer o sobre cómo está en el camino equivocado o cualquier otra cosa, no podrían tener los motivos para saber, generalmente, los más preocupados por cómo los hace lucir y cómo te van a explicar a tus amigos, primos, hermanas, familiares o compañeros de trabajo. Recuerde que mientras decide quién importa y mientras estamos en el tema ...

05. Permanecer en contacto con personas que no te agradan porque "deberías", porque es más conveniente, porque te sentirás culpable si no lo haces, porque tienes demasiado miedo de lo que alguien pueda pensar si finalmente eres honesto. contigo mismo y con otras personas.

No tiene que desperdiciar su vida haciendo todo lo posible para hacer felices a las personas cuando ellos no hacen lo mismo por usted, y no lo harían.

06. Aferrarse al amor que ya ha seguido su curso porque temes que lo mejor te haya pasado o no encontrarás a nadie que te haga sentir de la misma manera.

El propósito del gran amor es abrirte, enseñarte lo que necesitas saber y enviarte por el camino hacia cosas más grandes, mejores y aún más felices. No dejes que tus miedos irracionales te hablen dejándote encontrar eso.

07. Comer alimentos que no te gustan, hacer planes que no quieres, mantenerte conectado digitalmente con las personas que te molestan, acumular ropa para un "algún día" que nunca llega y poner tu vida en espera por alguien que no lo hace y que nunca lo hará. —Quiero comprometerme.

La cantidad de vida que desperdiciamos reuniendo y aferrándonos a las cosas que realmente nunca nos servirán hace una cosa y solo una cosa: nos mantiene alejados de las cosas que importan, que nos brindan alegría, propósito y significado, por mucho más tiempo. .

08. No tomarse el tiempo para averiguar lo que quiere, incluso si está de acuerdo con saber que no está seguro y que no necesita estarlo. No dejes que el miedo a no encontrar algo definitivo te impida encontrar nada.

Estarás corriendo en los círculos que alguien más dibujó para ti siempre y cuando no te tomes el tiempo para reflexionar, evaluar y conectarte realmente con ese núcleo, el conocimiento interno que grita cuando te encuentras con algo que sabes que es lo que tú ''. están destinados a hacer o ser o llegar a ser, incluso si es solo por un día, una hora, un año.

09. No tomarse el tiempo para curar las heridas de su infancia. Las cosas que te han dado forma serán construcciones que tú, y solo tú, tendrás que desmantelar por ti mismo. El momento de hacer esto será ahora, mientras todavía estás adaptable y en desarrollo, o más tarde, cuando tus muros sin curar sean derribados por la fuerza por poderes mayores que tu propio autocontrol. (La elección es tuya; siempre lo será).

10. Juzgar a las personas por cosas que parecen "incorrectas". Cada cosa tiene un propósito. El objetivo no es crear una imagen perfecta, es pasar por las experiencias que necesitan para crecer, enseñarnos y cambiarnos.

No sabes que un matrimonio completamente equivocado e ilógico es lo que alguien realmente necesita. No sabes que no hay ningún elemento del destino o del destino involucrado en el nacimiento de un niño que parece joven y para el cual los padres parecen mal preparados. No sabes que las personas que parecen no hacer nada con sus vidas están acumulando el conocimiento y la experiencia que algún día escribirán la próxima gran novela estadounidense, descubrirán la próxima gran idea filosófica, etc. Por difícil que sea de entender, todas las cosas son buenas, porque todas nos sirven en el camino del crecimiento y desarrollo.

11. Nunca tome la iniciativa de aprender a vivir dentro de sus posibilidades, sean cuales sean sus posibilidades.

No importa cuánto o poco dinero esté ganando, cuántas inversiones tenga o cuentas de ahorro apiladas o absolutamente vacías, no importa cuánta o poca deuda tenga que pagar, si es así. no ya en la mentalidad y el estilo de vida de vivir dentro de los medios que tiene, los mismos problemas financieros lo seguirán sin importar a dónde vaya o lo que logre.

12. Posponer las cosas que más desea hasta que sea más "conveniente". Si está buscando una razón para no hacerlo, siempre encontrará una razón para no hacerlo. Si está buscando una forma de cómo, siempre encontrará una forma de cómo.

13. Quemando puentes sobre frustraciones menores, puentes que podrían haber llevado a trabajos o relaciones que no sabía que querría o necesitaría. Mientras se encuentra en este extraño período de oportunidades

infinitas e inevitable, extraña ironía y serendipia, no está en condiciones de asumir que no va a necesitar hasta el último contacto que tenga. Si debe salir de algo, aprenda a hacerlo con gracia, de modo que la puerta no se bloquee si necesita volver a entrar.

14. Quedarse en un trabajo en el que se sienta miserable.

No digo que suceda mañana. No estoy diciendo que encuentres el trabajo de tus sueños en una semana, ni siquiera en un mes, o en tres o seis. Estoy diciendo que cualquiera que haya hecho cualquier cosa que realmente haya querido a una edad temprana tenía una cosa en común: se estaban exponiendo. Para crear su propia suerte, aumente sus posibilidades y tenga fe en que una fuerza mayor destinada hará el resto por usted. (Suena como una discusión suelta, pero por favor, créame).

15. Mantener una relación en la que secretamente tienes la sensación de que te estás conformando porque no hay nadie más alrededor.

De manera similar a lo terrible que es, los trabajos temporales se vuelven terribles 10 años en el mismo trabajo antes de que usted haga algo al respecto, las relaciones con las que se conforma se convierten en matrimonios con los que se conforma, etc.

dieciséis. No experimentar con su apariencia porque tiene miedo de que cualquier cambio lo defina como un todo.

Hay dos cosas que te beneficiaría hacer aquí, y esas son estar realmente malditamente cómodo con el cuerpo con el que estás atrapado y realmente malditamente cómodo con ese cuerpo cambiando, porque solo lo hará de aquí en adelante. Parte de ese cambio estará bajo su control; la mayoría no lo hará. No se deje apegar a una forma de aparentar que dificulta aún más su inevitable crecimiento y envejecimiento.

17. Nunca aprender a decir "lo siento" o "gracias", no por cómo te hará lucir, sino porque eres capaz de reconocer las formas en las que podrías haberlo hecho mejor y las cosas por las que te sientes humilde. .

A tus padres. A tus ex. A tus profesores. A extraños, amigos, familiares, las personas que alguna vez conociste. Pero lo más importante, para ti mismo.

18. No pedir pizza a las 4 a. M.

O comer pastel en el desayuno al menos una vez, o besar a un extraño, o darle a la persona que has estado mirando al otro lado del bar o café tu número de teléfono, o hacer un viaje por carretera y dormir en el auto con tu mejor amigo, o lo que sea algo irresponsable pero, en última instancia, inofensivo que estás un poco tentado a hacer, pero que la mayoría de las veces no tienes las agallas para hacerlo.

(Hazlo.)

19. Esperando que algo exterior arregle tu interior.

Para el próximo año, trabajo, relación, cheque de pago, prenda de vestir, apartamento nuevo para arreglar cualquier malestar o insatisfacción que sienta. (Este último te seguirá en el primero hasta que lo arregles en sus propios términos). Siempre.

20. Solo queriendo felicidad.

Hay mucho más en la vida que simplemente sentirse satisfecho todo el tiempo. Las cosas más importantes que experimentarás tendrán poco que ver con tu felicidad. Tratarán de sufrimiento, angustia, alegría, pánico, miedo, amor, y lo que resulte haber pasado por esas cosas.

No recordarás los días en los que simplemente estabas "bien" y "feliz". Recordarás los momentos de alegría y las punzadas de dolor, y las cosas que fueron definitorias y cambiantes, milagrosas e increíbles y que te hicieron sentir vivo.

Deja de adormecer tu vida porque tienes miedo de ti mismo. La única bestia que hay que domesticar es la que no quiere vivir de verdad.

Feliz eres CON UNA DECISIÓN, cuanto menos se necesita la otra gente a ser, Y 11 OTRAS COSAS cumplan de verdad la gente sabe

La satisfacción puede parecer el deseo esquivo que está impulsando todo un mercado consumista, pero eso es solo porque algunas personas inteligentes están capitalizando algo inherente a todos nosotros (o al menos, inherente a millones de nosotros): todos tenemos un doloroso deseo de vivir una vida significativa y, sin embargo, ninguno de nosotros parece saber cómo.

En algún momento, confundimos la felicidad con lo que tenemos y no con lo que hacemos. Pensamos que la solución a un

Un vacío incomprensible iba a llenar todo lo que nos rodeaba. No hace falta decir que esto ha fracasado en su mayor parte, si no del todo.

Estar verdaderamente realizado es ser feliz debido a tu propia autorrealización. Es llegar a una comprensión tan genuina de lo que quieres que dejar de hacerlo ya no sea una opción. Es ver más allá de la mentalidad que adoptó o de los ideales que no son inherentemente los suyos. Es la humilde sencillez de lo que quieres ofrecer al mundo cada día, y es el amor que despiertas al hacerlo.

01. El éxito es enamorarse del proceso, no del resultado. Es hacer sus sueños sobre el viaje, sobre el "hacer", sobre la rutina y las minucias del día a día. La vida que desea está dentro de la sencillez de sus tareas diarias. No puedes solo concentrarte en escribir la sinopsis y luego preguntarte por qué aún no tienes un libro.

02. Solo se valora algo de felicidad en la sociedad.

No todo el mundo aplaudirá que dejaste tu trabajo para trabajar en una cafetería porque es lo que amas. Solo hay un tipo de felicidad que la sociedad

valora, y ese es el tipo con el que la sociedad se siente cómoda: el tipo que está lo suficientemente alejado de la satisfacción genuina como para que nadie se sienta presionado a considerar cuán insatisfactorias son sus propias vidas. No dejes que los demonios de otras personas decidan cuál es tu felicidad. No dejes que el miedo de otras personas a ellos también te dé miedo.

03. El amor y el éxito no son prescindibles. No son recursos no renovables. El de otra persona no quita lo suyo. Esta creencia se registra en la mayoría de las personas en la escuela primaria: vemos que algunas personas son populares y otras no. Algunas personas pueden ser felices, otras no. Esto es a menudo lo que comienza la competencia de toda la vida que solo existe en nuestras cabezas. El éxito de otra persona no te hace menos exitoso. Que alguien más reciba amor o elogios no significa que no seas amado o digno de elogio. No solo eres tan bueno como eres mejor que los demás.

04. Cuanto más feliz estés con una decisión, menos necesitarás que lo sean otras personas.

Cuanto más feliz esté con lo que hace, menos necesitará que otras personas lo apoyen. Irónicamente, al ser más feliz con lo que hace, también encontrará el apoyo que estaba buscando antes de saber cómo brindárselo a sí mismo.

05. El objetivo final es ver cómo las cosas simples son las más extraordinarias.

Cuando el objetivo final es tener algo tangible, el "objetivo final" todavía no se ha identificado. Las metas tangibles (dinero, libros, títulos de trabajo, etc.) son marcadores de millas. Son el producto de tu vida, no las metas de tu vida. Las metas deben cumplirse verdaderamente. El libro para el que escribes no es tu realización, es una expresión de ella. No confunda la radio con la onda de sonido.

06. No "tienes" que hacerlo, "tienes que hacerlo".

Este es uno de los cambios simples en la percepción y, sin embargo, también algo que las personas realmente logran dominar: saber que todo es una oportunidad para experimentar. No tienes que ir a trabajar; tienes la oportunidad de ir a trabajar. No tienes que levantarte temprano; te levantas temprano. Cuando comienzas a considerar las cosas, no las obligaciones, sino las oportunidades, comienzas a aprovecharlas en lugar de tratar de evitarlas.

07. Fácil lo hace y lo hace bien.

Es una frase que se usa con tanta frecuencia y rara vez con comprensión: cualquier cosa que sea genuina, maravillosa y probablemente exitosa no requiere esfuerzo. El estado en el que te encuentras cuando estás creando será el resultado. Mientras más facilidad y amor le pongas, más personas obtendrán de él.

08. Todo lo que existe en tu vida existe porque tú lo creaste. Todo lo que persiste lo hace porque lo estás alimentando. Considere esto: cada una de sus acciones alimenta algo dentro de usted. Alimenta su deseo de control, su amor por su trabajo, su rencor hacia su hermana, su complacencia con su matrimonio. Cada acción crea y agrava algo que ya existe. Con esto en mente, pregúntese qué es lo que alimenta cada día ... su vida tendrá más sentido si lo hace.

09. No se trata de si te escuchas a ti mismo o no; se trata de qué parte de ti mismo escuchas.

A la mayoría de las personas les resulta casi imposible escuchar sus instintos porque no saben lo que están diciendo. O, peor aún, los han escuchado antes y han sido destructivamente incorrectos o miopes. Eso es porque en un momento dado, habrá muchas "voces" diferentes que lo llevarán a diferentes resultados. Es posible que sus instintos inmediatos estén más orientados a protegerlo que a expandirlo. Podrían estar hablando desde un lugar de escasez o miedo. Tienes que preguntarte: ¿Cuál es la raíz de esta reacción, de dónde viene y cuál es su resultado a largo plazo?

10. Incluso cuando justificas tu juicio sobre las personas por tu razón, sigues estando equivocado.

No importa cuán horrible sea alguien o cuán correcto sea usted en su eliminación de su estado mental y emocional, todavía está equivocado por hacerlo. No es tu trabajo vigilar el universo; Es su trabajo ocuparse de por qué se siente más cómodo atacando las suposiciones que hace sobre los demás en lugar de las suposiciones que teme que estén haciendo sobre usted.

11. Tu alma sabe qué hacer para curarse a sí misma; el desafío es simplemente dejarlo.

La mayor parte de la curación mental y emocional proviene primero de abordar completamente el problema. Descubrirá que, a lo largo de su vida, creará situaciones una y otra vez que casi lo obligarán a abordar algún problema de larga data. Eso es porque necesariamente quieres torturarte a ti mismo, pero quieres abordarlo y traerlo a tu conciencia para que puedas lidiar con eso y dejarlo ir. Confía en tu naturaleza. Sabe más que tu mente física.

12. Probablemente no puedas ser lo que quieras, pero si tienes mucha suerte y trabajas muy duro, puedes ser exactamente quien eres.

... Que es todo lo que la mayoría de la gente quiere, de todos modos. Las visiones grandiosas de ser algo espectacular —y espectacularmente alejado del conjunto de habilidades y personalidad de alguien, etc.— se pueden medir en proporción a cuánto sienten que les falta. La curiosa realidad es que las personas que logran cosas increíbles nunca las consideran increíbles; piensan en ellos como normales. Es esa integración en

la “normalidad” lo que lo convierte en un patrón, lo que lo convierte en una rutina, lo que lo convierte en un hábito, lo que finalmente lo convierte en un producto. Ese impulso y consistencia nacen de una cosa y solo una cosa: hacer algo en alineación con lo que realmente eres. Es un privilegio, aunque un desafío extraordinario, despertar a ti mismo. Más aún es tener a alguien que ama a esa persona, un trabajo que usa a esa persona y una vida que la reconoce plenamente, incluso si usted la negó en el camino.

QUÉ GENTE que tiene AMOR PERDIDO SABER

Las personas que han perdido el amor saben que el amor de otra persona no es tuyo para perder.

El amor de otra persona es tuyo para experimentarlo, pero cualquier cosa más allá de eso es simplemente apegarte a una idea, una esperanza, un gran "supuesto que es". Las personas que han perdido el amor saben que ahí está el punto en el que te pierdes a ti mismo, cuando empiezas a creer que alguien más se llevará una parte de ti cuando se vaya. Cuando comienzas a buscar la salvación en la misma persona de la que tienes que ser salvo, creyendo que alguien más, alguien que no sea tú mismo, puede salvarte.

Las personas que han perdido el amor saben que puedes perder cosas que nunca tuviste realmente, terminar relaciones que nunca comenzaron realmente, que nunca cumplieron el curso de todos los sueños y planes que tenían juntos. Saben que puedes llorar a las personas que nunca estuvieron allí.

Las personas que han perdido el amor saben lo que significa llenar los espacios vacíos en tu cama con almohadas y en tu vida con trabajos o citas que no importan mucho o solo el reconocimiento de la tristeza. Conocen la calidad terapéutica de abrazarlo.

Saben lo que significa tener la absoluta certeza de que no existe una manera factible de amar a alguien tanto como amas a esa persona. Ellos saben lo que es tener tu concepto de lógica y sentido y justicia y equidad y "se supone que es" completamente puesto de cabeza.

Saben que no siempre pasas una eternidad con la persona que más amas, pero puedes pasar una eternidad tratando de reconciliar ese hecho en tu mente.

Y lo que es más importante que esas cosas, saben que seguir adelante no es una elección consciente, sino más bien lo que sucede cuando dejas de intentarlo. Cuando dejas de obligarte a olvidar. Te olvidas de ellos cuando empiezas a pensar en ti.

Saben lo que es mirar hacia atrás en las cosas que pensaron que nunca superarían y darse cuenta de que incluso las cosas más difíciles de alguna manera se disipan con el tiempo, se alivian con la comprensión, se liberan con la conciencia.

Saben que hay una fuerza incomparable en haber pasado por lo peor.

Consideran sus acciones antes de ser imprudentes con otras personas. Saben lo que es estar en el extremo receptor de un descuido. Se convierten en amantes amables y pretendientes cautelosos cuya vacilación y timidez pueden confundirse con indiferencia,

pero no lo es, y esto es significativo. Obtienen reverencia y comprensión de cuán profundo puede amar un corazón humano y cuán frágil puede romperse un ego.

Las personas que han perdido el amor conocen esa sensación de opresión, escozor y ardor en el pecho, la garganta y las piernas. Saben a qué profundidades puede llevarlo el pánico cuando ha agotado todas las opciones.

Saben que las almas gemelas no son lo que la gente cree que son; no son felices para siempre la mayor parte del tiempo. Son un amor que ilumina cada parte de ti y expone las capas no curadas; tu verdadera alma gemela es la que te muestra a ti mismo.

Y saben que ese es el punto.

Saben que puedes amar a una persona, pero nunca tanto como puedes extrañarla. Saben lo que es tener que elegir, pero vivir en el momento, tener que caminar mentalmente a través de cada hora del día, de lo contrario, su conciencia dejará de examinar lo que sucedió y de preocuparse por lo que será y de preguntarse dónde. lo son y si siquiera les importaba.

Saben apreciar lo que tienen mientras lo tienen.

Saben que puede haber un dolor más profundo que ver a un ser querido enamorado de otra persona. O, más exactamente, alguien que pensaba que le pertenecía de repente pertenecía a otra persona. Eso simplemente. A pesar de todos los grandes océanos de profundidad que podrías sentir corriendo entre ustedes, que puede terminar en una simple gota.

Saben lo que es soñar despierto y encontrarse con ese amor perdido de nuevo. Saben lo que es elegir ropa pensando en ellos, ensayar conversaciones a solas en tu habitación, cortarse el pelo y correr una milla más como si un simple cambio de apariencia pudiera hacer que alguien se enamorara de nuevo.

Saben lo que es encontrarse con ellos cuando están con otra persona. Alguien más que en muchos sentidos no es lo que es, para bien o para mal.

A partir de ese dolor extraordinario, aprenden que el amor de alguien por ti no disminuye ni aumenta por lo mucho que aman a otra persona. No es una cosa singular y prescindible.

Y que saber esto puede ser la mayor lección de todas.

Saben lo que es vivir con el fantasma de lo que debería y debería haber sido y quizás todavía podría ser. Estar caminando por la calle con la narrativa en constante ejecución de lo que estarían diciendo, en lo que estarían pensando, si tan solo estuvieran allí. Estar en el bar cuando la conversación parece alejarse de su conciencia y, de repente, puede concentrarse en el débil pensamiento de lo que sería si estuvieran sentados a su lado. Estar sosteniendo su canasta en línea en la tienda de comestibles y escuchar cómo suena su canción y, de repente, estar imaginando todas las formas en que alguna vez pensó que se imaginaban a usted, y cómo deben tener esos mismos pensamientos,

envíe esos mismos pensamientos. pensamientos, textos, actúan de la misma manera, solo con otra persona.

Saben lo que es que haya extraños en el mundo que alguna vez supieron todo sobre ti.

Saben que de alguna manera siempre llamas a tu vida exactamente lo que necesitas: lo más doloroso, lo más cambiante entre ellos.

Saben que nunca pierdes el amor. Saben lo que experimentas, cómo creces, lo que tomas, aprendes, ves y haces gracias a ello, es el punto. No para tenerlo para siempre, sino para convertirse en lo que se suponía que debía hacerte.

Saben que, al principio, pasará su tiempo tratando de averiguar qué hacer con todo el amor que queda.

Y saben que se supone que debes dárselo a ti mismo.

SENCILLEZ.

Aprenda a gustarle lo que no cuesta mucho. Esas son las cosas que valen la pena. Puedes comprar tu entrada a cosas y lugares, pero en realidad no puedes comprar la experiencia de ellos. No es lo que haces; es lo que percibes. Una vida significativa no es la frecuencia con la que puedes saturar tus sentidos, sino cómo llegas a pensar incluso en las cosas cotidianas más simples y sin pretensiones.

Aprenda a que le guste leer, sea lo que sea que le guste leer. Aprenda a que le guste hablar y las personas, incluso cuando no sean lo mismo que usted. Aprenda que las verdades pueden coexistir. Eso es lo único que te hará libre en este mundo.

Aprenda a que le gusten los alimentos sencillos y a cocinarlos. Aprenda a que le gusten los campos, los árboles, acampar, caminar, hacer fogatas, ver el amanecer y el final del día. Aprenda a que le guste escribir y quemar velas en las primeras noches de verano lluvioso. Aprenda a que le guste la ropa de cama limpia, el lavado de platos, los baños calientes, el agua potable y los largos recorridos serpenteantes.

Aprenda a mantener sus necesidades simples y sus deseos pequeños.

Aprenda a respirar profundamente. Para saborear la comida cuando la come, para dormir profundamente cuando duerme. Cuando se ría, déjelo continuar hasta que esté sudando y sin aliento. Cuando te enojes, enfócate mucho, simplemente deja que las cosas te quemen. Cuanto menos alejes estas cosas, menos saldrán de formas inapropiadas y debilitantes. No es la ira o la tristeza lo que te controla; es la resistencia lo que los mantiene metidos en su lugar en tu alma.

Aprenda a dejar que los pensamientos negativos regresen a su lugar de origen, a ninguna parte.

Haga las cosas que son sin esfuerzo. Déjalos sin esfuerzo. Encuentra el amor sin esfuerzo. Se le enseñará a creer que el éxito proviene de un trabajo duro y agotador, pero eso es más algo que nos imponemos a nosotros mismos porque permitir que las

cosas sin esfuerzo también tengan éxito los hace sentir inmerecidos. Así es como creamos problemas donde no los hay.

Decide no quedarse con nada más que lo significativo y con un propósito. Cuando pedaleas y circulas alrededor de tu espacio, tocando, viendo y usando solo cosas que evocan un sentimiento de seguridad, propósito, significado, alegría ... tu vida diaria se basa en la felicidad. Cuando no hay suficiente para ensuciar, no más de lo que puede limpiar, lavar y manipular, todo se siente arreglado.

La complejidad suele ser la opción más fácil. Es fácil dejarnos enredar y atarnos a las formas en que permitimos que nuestros pensamientos y miedos conviertan las narrativas en historias en realidades que vivimos.

La simplicidad es difícil porque requiere un pensamiento limpio. Es el camino largo y difícil hacia una percepción limpia (es decir, no ensombrecida por condicionamientos o pensamientos negativos). Pero es tuyo y tuyo siempre. Puede conservar las cien pertenencias por el resto de su vida, y cada una de ellas será usada, rota, reemplazada, sacada, desechada, obsoleta. Pero su percepción de cuán significativas y útiles fueron esas cosas temporales, cuánto las apreciaba y disfrutaba, es suya. Y eso es lo que hace elegir una vida basada en la sencillez: hace que lo ordinario sea milagroso.

A la gente le gusta hacer grandes afirmaciones sobre lo que te traerá felicidad. Y la felicidad, de alguna forma, es lo que todos buscamos, incluso si no le ponemos esa palabra. Estabilidad, amor, dinero. La psicología feliz, el fenómeno de los últimos 25 años o más, se ha producido realmente por el hecho de que fuimos pioneros en un país en aras de la felicidad radical y desenfrenada: liberación religiosa, libertad, democracia.

Sin embargo, estas cosas, estas casas que nos retienen y las empresas que administramos, estas relaciones en las que fallamos porque constantemente esperamos que sean más, el deseo de maximizar el placer, no nos ha hecho más felices.

Porque no hemos cambiado nuestra forma de pensar, y ese es el único cambio real que se produce, porque es la base de cómo nos sentimos. La magnitud de la vida de una persona es directamente paralela a la profundidad de su percepción de ella. Tu vida crece a medida que lo haces. Lo que experimentas es un reflejo de lo que eres.

No olvides que no tienes que hacer esto para siempre, para cambiar esto.

Es fácil dejar pasar otro día, semana, mes, año, dejándose seguir buscando la luz en las personas y el dinero y cada vez más. Es más fácil pasar ese tiempo buscando la luz en ti mismo porque piensas que es lo correcto. No encuentras la luz, la capacidad de percibir, porque ya la eres. El trabajo es deshacerse de todo lo que se interpone en el camino.

18 PEQUEÑOS RECORDATORIOS PARA CUALQUIERA que se sienta como Ellos no saben lo que están haciendo con SU VIDA

01. Nadie sabe lo que están "haciendo con sus vidas". Algunas personas tienen una mejor idea de para qué están trabajando, pero en última instancia, ninguno

de nosotros puede resumir con precisión o resumir de qué se trata nuestra existencia. Aún no.

02. Tú decides por qué se define tu vida. La sensación de estar “perdido” no es lo que sucede cuando te desvías del camino, es cuando pierdes el control. Es lo que sucede cuando no quieres aceptar el curso de los acontecimientos que se han desarrollado. Que te encuentren de nuevo es una cuestión de reconocer lo que te sucedió y seguir escribiendo la historia.

03. JK Rowling no sabía que iba a ser una de las escritoras más famosas del mundo; ella solo estaba escribiendo una historia para sus hijos. Steve Jobs no sabía que sería un pionero en cómo la humanidad interactúa con la tecnología; era solo un tipo en su garaje haciendo una computadora. Oprah no sabía que se convertiría en la mujer del cartel de la superación personal y el éxito; ella solo estaba tratando de hacer un trabajo. No necesitas saber lo que estás haciendo para seguir haciendo algo extraordinario.

04. No hay forma de que pueda predecir o planificar lo que sucederá en 5 años a partir de ahora.

05. Si puede predecir y planificar eso, sueñe en grande. Esforzarse más.

06. Planificar su vida (o tener una idea coherente de "lo que está haciendo") no es necesariamente una ambición; es más una noción relajante. En cambio, concéntrese en lo que quiere hacer con todos y cada uno de los días de su existencia. Eso es noble. Eso vale la pena. Eso te llevará a alguna parte.

07. No le debes nada a tu yo más joven. Usted no es responsable de ser la persona que alguna vez pensó que sería.

08. Le debes todo al adulto que eres hoy. Te debes a ti mismo preguntarte qué te gusta, qué quieres, qué te llama, qué necesitas y qué te mereces.

09. ¿Sabes por qué no tienes las cosas que alguna vez pensaste que querías? Porque ya no los quieres. No lo suficientemente mal.

10. Es probable que estés entre darte cuenta de que no quieres lo que antes hiciste y darte permiso para querer lo que quieres ahora.

11. Date permiso para querer lo que quieres ahora.

12. Si quiere cambiar su vida, deje de pensar en cómo se siente perdido y comience a pensar en acciones que puede tomar y que lo muevan en una dirección, en cualquier dirección, que sea positiva. Es mucho más difícil pensar en una nueva forma de actuar que hacerlo en una nueva forma de pensar.

13. La vida de nadie es tan buena como parece en línea.

14. A nadie le importa tanto tu presencia en las redes sociales como a ti.

15. Las redes sociales nos han hecho cada vez más preocupados de forma única y distintiva por el próximo gran "objetivo". Si siente que no sabe hacia dónde va

su vida, es probable que no sepa cuál quiere que sea su próximo gran "objetivo" impresionante.

dieciséis. No necesitas lograr nada para ser un ser humano valioso. En realidad, muy pocas personas están destinadas a ser extraordinarias. Eso no significa que no puedas conocer el contentamiento, el amor, la alegría y todas las verdaderas maravillas de la vida.

17. Tu vida es tan buena como tu percepción de ella. Sentirse perdido o como si “no supiera lo que está haciendo” solo se resuelve aprendiendo a pensar en las cosas de manera diferente. Eso es todo.

18. Deja de preguntar: "¿Qué estoy haciendo con mi vida?" y empezar: “¿Qué estoy haciendo hoy?

EL ARTE DE LA CONCIENCIA, O CÓMO NO ODIARSE COMPLETAMENTE

Todo odio es odio a uno mismo.

Y todo es retroalimentación.

Realmente espero que recuerdes esas dos frases diminutas cada vez que tu pecho esté embellecido y te sientas desesperado e impotente y como si estuvieras en una espiral hacia un cubo de mierda sin fondo.

Todo es un reflejo de ti porque todo lo que puedes ser es lo que tomas de él y todo lo que puedes tomar de él, y todo lo que tomarás de él, es lo que eres lo suficientemente consciente para percibir. La expansión de su experiencia está directamente en línea con su conciencia. Nada es como es; es como eres. (Eso es una obra de teatro con una cita de Anaïs Nin).

A menos que esté allí para tocar, oler y ver una flor, no es más que materia aleatoria que vibra en un vacío. Tu reconocimiento le da su belleza y su presencia. No estás en el mundo; el mundo está en ti. Y aunque eso suena como otro tópico abstracto, no lo es. Es un reflejo de una verdad más grande, más profunda y más verdadera, y en estos pequeños momentos de reconocimiento, de conciencia, encontramos que lo que percibimos de inmediato no es todo lo que hay, y que cualquier cosa que se sienta densa, pesada, "incorrecta" y " negativo ”no se trata de lo que está sucediendo afuera, sino de lo que no estamos sanando y cambiando por dentro.

La conciencia es el antídoto para resolver tantos problemas aparentemente irresolubles. El simple hecho de saber que tu mente egocéntrica está derivando las acciones de otras personas y asumir los pensamientos de otras personas para torturarte es suficiente para silenciarlo.

El arte de aprender a ser es quitar la asignación de "bueno", "malo", "correcto" e "incorrecto" a lo que sientes, lo que ves y lo que otras personas te muestran. Después de todo, incluso las cosas más pesadas y oscuras en última instancia te sirven y te abren a una verdad que no habrías considerado antes de ponerla en el contexto para verla.

Aquí, todas las cosas para considerar, reflexionar y volver a leer cuando se sienta particularmente terrible. (Se solicitó en numerosas ocasiones que escribiera un seguimiento de esto, así que aquí tiene).

01. Tus acciones son más poderosas de lo que nadie pueda decir de ti.

Lo que pasa con caer en espiral hacia un ataque de impotencia es que generalmente va acompañado de la sensación de que estamos completamente fuera de control de cómo nos ven otras personas. Por supuesto, esto no es más que un mecanismo de cómo nos vemos a nosotros mismos, pero tengan paciencia conmigo, porque el punto aquí es que ninguna palabra que alguien diga es más poderosa o verdadera que cómo te comportas y quién eres realmente. Tienes el poder aquí. Usted toma las decisiones. Cómo otras personas quieren percibirte es su problema, con el que tendrán que llegar a un acuerdo con el tiempo. Cuánto quieres permitir que sus percepciones te afecten es tuyo.

02. Lo que crees que piensan los demás es más importante que lo que realmente piensan. (Te lo muestra a ti mismo).

Una vez que te das cuenta de que todo el concepto de "lo que otras personas piensan" es una gran ilusión de la que siempre estás al final, comienzas a darte cuenta de que "cómo te ven otras personas" cambia a medida que lo hace tu forma de pensar. Es curioso cómo funciona eso, ¿eh?

03. Tus reacciones importan más que las acciones de otras personas, y puedes elegir cómo reaccionas.

Tus opiniones / pensamientos / sentimientos / emociones / estados mentales no tienen que basarse en lo que descubres o simplemente imaginas que las personas hacen o no dicen / piensan o creen sobre ti. La realidad es que nunca sabrás la totalidad de lo que la gente dice, piensa o cree, y esas cosas no son de tu incumbencia. Siguen adelante, y siempre lo han sido, ya sea que usted se dé cuenta o no. Lo único que cambia aquí es cuánto quieres cambiarte a ti mismo en función de esa hipotética. Pueden decir lo que quieran. Puedes reaccionar como quieras.

04. En términos de relaciones románticas, sexo, amor, tipos de cuerpo, atracción y todo eso, las personas con las que vale la pena amar, tener citas y dormir son mucho más tolerantes de lo que les da crédito.

Nunca hubo una verdadera historia de amor en la historia que floreciera porque alguien pensó que los abdominales de otra persona eran perfectos. Siempre y cuando esté buscando la validación de alguien que inherentemente nunca la dará, es siempre que se esté reteniendo de alguien que lo amará de todos modos.

05. Se supone que debes estar avergonzado de tu yo más joven, de verdad. Es una marca de progreso. (Sin embargo, no significa que tengas que sentirte avergonzado). Es bueno porque significa que puedes mirar hacia atrás y preguntarte: "¿Cómo estuve en ese lugar?" indicando que ya no estás allí. Espero que nunca llegues a un punto en el que mires hacia atrás en tu yo más joven y pienses: "¡Vaya, lo tenía todo resuelto!" Eso significa que dejaste de crecer. (Y eso significa que dejaste de vivir).

06. Hay problemas generales y luego están los síntomas de esos problemas que surgen una y otra vez.

La mayoría de las personas pasan toda su vida ocupándose únicamente de este último. Por ejemplo: Bajar de peso no solucionará su problema de imagen corporal, no importa cuánto se convenza de que está haciendo lo correcto. Estás haciendo lo que te hará encajar en tu percepción de lo "correcto" en lugar de darte cuenta de que el amor corporal genuino no tiene tu estabilidad mental dependiendo de si te pierdes una clase o te comes un pedazo de pizza. Se trata de evaluar cómo se ven las acciones en la superficie, pero dónde están arraigadas. No estoy diciendo que abordar esas raíces sea fácil o encontrarlas divertidas; digo que tendrás que hacerlo eventualmente. Puede elegir hacerlo ahora o se verá obligado a hacerlo más tarde.

07. No hay miedo o preocupación o preocupación o paranoia o inseguridad que posiblemente puedas reunir que un millón y cinco otros humanos no hayan sentido todavía.

Lo que pasa con el autodesprecio es que es una naturaleza aislante. Te convierte en el "otro" y todos los demás en la "gente normal juiciosa". Sé que esto puede ser un poco descorazonador para tu ego, pero tómatelo con calma: en general (y reconociendo las excepciones lógicas), no hay nada que hayas hecho que no se haya hecho antes, en algún lugar, de alguna manera, en algún momento. . La historia de la condición humana es de naturaleza universal. Es la separación y el pensamiento de que somos los únicos que lo experimentamos lo que intensifica el elemento de sufrimiento de eso. (Interesante cómo funciona eso, ¿verdad?)

08. En un momento dado, lo que más te preocupa es cómo te perciben una o (quizás dos) personas.

Esas personas también tienden a ser aquellas por las que nos sentimos rechazados de una forma u otra. Estamos intentando demostrar algo. Nos preocupa quién nos verá de una manera poco halagadora y se lo informará. Por lo general, son padres que casi se relacionan, padres que desaprueban un poco, ciertas personas a las que hemos soñado con impresionar durante años y años. Somos incapaces de que nuestras vidas giren en torno a más de unas pocas personas a la vez, incluso si parece que estamos preocupados por la

"gente" en su conjunto. Trate de ponerle una cara a esa preocupación cada vez que surja una y encontrará que la multitud de personas sin rostro en realidad son solo una o dos que le son muy, muy familiares.

09. Nadie piensa en ti tanto como tú piensas en ti.

Gran parte de nuestras conversaciones internas con nosotros mismos giran en torno a sofocar el miedo y el pánico sobre cómo nos perciben en un momento dado. Lo que rara vez nos damos cuenta es que el factor X aquí es que estamos pensando en la mentalidad de otras personas. Solo estamos haciendo predicciones y suposiciones que están muy influenciadas, si no, por nuestras propias suposiciones de nosotros mismos. En pocas palabras: todos los demás se preocupan por sí mismos tanto como tú te preocupas por ti mismo.

10. Hay mucho en juego ...

… Perder su tiempo preocupándose por cosas que son impermanentes, sin importancia y, en última instancia, solo distracciones de las cosas que le brindan alegría.

11. Sus sentimientos de pánico están directamente relacionados con el deseo de cambiarse para adaptarse a la idea de otra persona de quién es usted.

Si no te importara complacer a otra persona, si no sintieras que necesitas estar bien con ellos para estar bien, no estarías preocupado por eso. Esa sensación de pánico y preocupación por cómo te ven está directamente, aunque no del todo, relacionada con cuánto sientes que necesitas cambiar o demostrar lo contrario. En un nivel más profundo, significa que ha exteriorizado su sentido de valía y propósito y, por lo tanto, estabilidad, y mientras siga siendo así, nunca podrá ser genuino.

12. Entonces, si desea superar estas cosas externas, superficiales y superficiales, debe centrar su atención en las cosas que más importan.

Ésta es la solución más verdadera, el antídoto y el secreto más eficaz de todos los secretos para renunciar a tu sentido de si vas a estar bien contigo mismo o no: haz que algo importe más que cómo te ven los demás. Si todo lo que tienes que preocuparte, si todo lo que crees que puedes ofrecer al mundo es un buen cuerpo o un estilo de vida elegante o mucho dinero o aprobación que te haga sentir bien, no estás haciendo todo lo que puedes y debes hacer. Por supuesto que te vas a encontrar con ansiedad; todo no tiene sentido. El momento en que sabes que vales más de lo que te ven, el momento en que realmente haces un balance de la noción de que tu vida es más importante que tú, es el momento en que las pequeñas preocupaciones de todos los demás caen en el olvido. sin importancia. Te vuelves ciego para ellos porque solo te concentras en lo que realmente importa: tú y lo que sea que tengas que ofrecer genuinamente al mundo.

10 PREGUNTAS PARA HACERSE CUANDO NO SABE DÓNDE DEBE IR SU VIDA A CONTINUACIÓN

01. Si tuvieras la vida que crees que quieres, ¿cómo sería el mañana? Cuando imagina la vida que desea, en lugar de concentrarse en el discurso del ascensor ("Yo soy esto, hago esto ..."), concéntrese en la rutina diaria. Si tuvieras la vida que crees que quieres, ¿qué harías mañana? ¿Qué tan diferente sería de lo que estás haciendo ahora? ¿Qué puedes empezar a hacer mañana con esa visión?

02. Si las redes sociales no existieran, ¿qué harías de manera diferente? ¿Te vestirías de manera diferente, te sentirías mal por el lugar donde vives, te importaría cómo se ve tu apartamento? ¿Qué decisiones tomaría si no sintiera que están siendo vigilados silenciosamente por la multitud sin rostro de personas que yacen detrás de las pantallas de las redes sociales? ¿Qué importaría? ¿Qué harías? Quien serias tu

03. Si nadie supiera lo que hiciste con el resto de tu vida, ¿qué harías? Si su vida no fuera en lo más mínimo performativa, si no hubiera nada que pudiera obtener haciendo algo más que el simple acto de hacerlo, ¿cómo gastaría su tiempo? ¿Qué le interesaría hacer? ¿Qué te energizaría?

04. Si murieras ayer, ¿de qué te arrepentirías más? Olvídate de imaginar si morirías mañana… ¿y si ya estuvieras muerto? ¿Qué es lo que más te arrepentirías? ¿Qué desearía haber hecho de manera diferente, haber visto de manera diferente, haber respondido de manera diferente?

05. Si pudieras elegir las cinco cosas que más te importan, ¿cuáles serían? Ya sea que lo logre o no, su vida se basará fundamentalmente en las pocas cosas que más le importan. Cuando no lo es
se sentirá desalineado en el mejor de los casos, o fuera de los rieles en el peor. La realización es vivir de acuerdo con lo que realmente valoramos.

06. ¿En qué parte de su vida siente un "empujón" sutil e inexplicable? ¿Qué te da una sensación de placer sutil e inexplicable? ¿Qué te gusta, aunque no entiendas por qué te gusta? Estas son las cosas a las que hay que prestar atención. Estas son las cosas que son reales. Tu mente responde a lo que crees que te gusta, tus emociones responden a lo que realmente resuena.

07. Si supieras que nadie te juzgaría, ¿qué harías con tus días? Si tan solo fuera elogiado por su trabajo, por su vida y por sus elecciones, ¿cuál haría? ¿Qué harías?

08. ¿Con qué estás luchando más en este momento? Curiosamente, las cosas que te atormentan más profundamente son señales hacia dónde debes moverte a continuación. Si su problema más profundo no es tener una relación romántica, es probable que la siguiente fase de su vida deba involucrar al menos tratar de desarrollar eso. Las cosas con las que más estás luchando en este momento pueden decirte lo que realmente quieres y hacia qué dirección debes dar un paso.

09. ¿Qué tienes ya para ti en este momento presente? El mantra de cualquier cambio importante en la vida debería ser siempre: "Empiece donde está, use lo que tenga, haga lo que pueda". No hay otra forma de llegar a ninguna parte.
10. Si tuvieras que vivir el mañana de forma repetida por el resto de tu vida, ¿qué harías? O, dicho de otra manera: si vivieras hoy en repetición para siempre, ¿dónde estarías? ¿Qué habrías logrado? ¿Lo intentarías en el trabajo? ¿Habría hecho tiempo para las personas que ama? ¿Habría escrito un libro, habría tocado música o gastado su dinero de manera saludable? ¿Te vestirías como tú mismo, disfrutarías del amanecer y comerías de una manera que te mantendría a largo plazo? Tu vida existe en sus días. No en tus ideas sobre esos días. Tus hábitos se acumulan y comienzan a fallar. Imaginar que nunca los dejará atrás es la forma más rápida de comprobar la realidad.

NO HAY TAL COMO DEJAR IR; solo hay ACEPTAR lo que ya se ha ido

Todo va bien.

En última instancia, todas las cosas están diseñadas para servirnos. Todo va bien.

Sé lo que estás pensando. ¿Qué demonios? Eso suena como otro tópico sin sentido que estás tratando de hacer pasar como una verdad que no puede ser verdad.

Pero, ¿qué es lo que hace que algo sea "malo"? Es lo que hemos decidido (o hemos sido condicionados) a creer que "no está bien". ¿Qué hace que un sentimiento sea "malo"? Tenemos muchos sentimientos, ¿por qué algunos son buenos y otros malos? Agregue mostrarnos que estamos en el camino correcto y mostrarnos cómo, cuándo y dónde debemos redirigir. ¿Cómo es el primero mejor que el segundo? ¿No es esto último realmente más importante?

Los malos sentimientos se vuelven malos cuando los combatimos.

Cuando en lugar de escucharnos a nosotros mismos, en lugar de permitir que los sentimientos que van a transpirar, incluso si no son necesariamente cómodos, los combatimos, las cosas que están destinadas a servirnos y mostrarnos las partes de nosotros mismos que necesitan ser sanados. o los lugares en nuestro camino donde necesitamos dar un giro, se vuelven "malos".

En el gran esquema de todo, lo bueno y lo malo son asignaciones de valor y son subjetivas. A una persona, a una familia, a una cultura, a un país, a una nación, a una raza, etc. Lo que es bueno para uno está mal para otro; lo que es bueno para alguien es trágico para otra persona. La historia no se enseña de la misma manera en las aulas de todo el mundo. El segundo en que te das cuenta de que puedes definir lo que es "bueno" en tu vida es el segundo en que puedes empezar a liberarte. Porque todo, incluso las cosas más difíciles de superar, puede ser bueno, si elegimos ver por qué están presentes, qué necesitan mostrarnos.

Es raro amar a alguien incondicionalmente. La base misma del amor es encontrar a alguien que cumpla una serie de condiciones preconcebidas. Cuando el objeto de

nuestro afecto no los respeta como alguna vez pensamos, nuestros sentimientos comienzan a flaquear. Es por eso que las relaciones más profundas se vuelven las más difíciles: alguien te da una idea de lo que querías y necesitabas, y luego, tan pronto como no lo hace, te quedas absolutamente desconcertado. No estás haciendo lo que creo que se supone que debes hacer; por lo tanto, ¡¿cómo pudiste hacerme esto ?!

En realidad, esto no es amar a alguien. Y la clave para superar ese tipo de amor a medias es darse cuenta de que gran parte de lo que peleamos y por lo que nos desmoronamos no es una cuestión de si amamos o no a alguien como un ser, como una persona, como una presencia en nuestro corazón. vidas, pero cuánto aprobamos o no lo que hacen por nosotros.

Somos quisquillosos de esa manera. Decimos que queremos amor incondicional y felicidad, pero no nos comportamos como si lo hiciéramos. Queremos amor y felicidad cuando conseguimos algo o alguien. ¿Por qué? Porque pone la responsabilidad de elegir la felicidad, trabajar en ella y lograrla en otra cosa.

El primer paso para recuperar su locus de control, su personificación de sí mismo, es permitir todas las cosas. Permitir el amor, permitir la pérdida, permitir el reflujo y el fluir. No albergues intenciones; ser sólo. ¿Con qué rapidez se desvanecen incluso nuestros problemas más profundos cuando nos centramos en esto?

En el Tao, dice que la suavidad es equivalente a la vida. Los cuerpos se ponen rígidos al morir. Los árboles que se endurecen se talan. Por tanto, la dureza es muerte y la dulzura es vida.

Cuando nuestros corazones se endurecen, cuando partes de nosotros están bloqueadas y llenas de emociones sin filtrar, nos vemos obligados a romperlas. Los árboles están cortados, los cuerpos se pudren. La dureza solo puede existir por un tiempo.

El cerebro tiene un mecanismo en el que se concentra en el dolor más severo y bloquea todos los demás. Se centra en la parte más difícil y nos obliga a afrontarla. Aunque parezca que estamos mitigando todos los demás dolores al enfocarnos y concentrarnos en uno, no lo estamos. Simplemente estamos avanzando en el camino de la apertura.

No existe tal cosa como dejar ir; solo hay que aceptar lo que ya se ha ido. Nos perdemos en el laberinto de la ilusión del control y encontramos alegría en el caos, incluso cuando es incómodo. No es para siempre Solo permanece mientras aguantemos. Mientras peleemos. Mientras controlemos. Siempre y cuando no aceptemos lo que ya se ha ido.

ERES UN LIBRO DE HISTORIAS, NO UNA NOVELA

Quién eras no tiene por qué desangrarte por quién serás.

A menudo nos engañamos al vincular quiénes éramos con lo que creemos que debemos convertirnos. No podemos trazar una trayectoria para nuestro futuro sin considerar lo que tendría sentido para las personas que solíamos ser.

Darme cuenta de esto fue unir tres hábitos que había adquirido sobre mí y sobre las personas en general:

Primero, creamos problemas donde no los hay. Como si para que nuestras vidas tuvieran sentido, necesitamos superar algo. La felicidad es algo que tenemos que elegir conscientemente; de lo contrario, crearíamos la realidad que inconscientemente pensamos que nos merecemos. No porque asumamos que lo que somos lo merece, sino porque en algún momento, otras personas (y nuestras propias suposiciones) nos condicionaron a creer que solo somos tan buenos como las cosas que dijeron sobre nosotros.

En segundo lugar, evitamos las cosas que son demasiado perfectas. Los destruimos, mentalmente o de otra manera, si lo son.

En tercer lugar, resumimos en nuestras cabezas. Siempre que estamos a punto de tomar una decisión (sobre cualquier cosa, en realidad) decimos en nuestra cabeza cómo sonará. "Se graduó y comenzó este trabajo a los 20…" o como sea. Es como si nuestras decisiones solo pudieran ser aceptables si suenan bien y cómo seguirán sonando años después, sean o no adecuadas para quienes somos en ese momento.

Pero las sinopsis que dedicamos tanto tiempo a escribir son para personajes que ya no somos. No siempre se pueden trazar líneas divisorias entre lo que es y lo que es y lo que debería ser de ahora en adelante. No siempre puedes dar sentido a las verdades que coexisten; solo puedes saber que ambos son válidos. Y no puede evitar las cosas buenas porque a lo largo de la línea, el esquema que describió para sí mismo no cree que se merezca lo que tiene.

Cuando evitamos, cuando evadimos, rematamos nuestra felicidad.

No estabas destinado a ser una historia que se desarrolla de una manera nostálgica y agradable. La vida no es un flashback en tonos sepia. La vida es vívida y cambiante, real e impredecible. Inexplorable. Sin otra trama que la que estamos viviendo en el momento, aquí y ahora. Ni siquiera nos damos cuenta de la frecuencia con la que elegimos nuestras experiencias actuales basándonos en viejas creencias que todavía nos mantenemos subconscientemente. Porque lo que pensamos de nosotros mismos se traduce en lo que nos permitimos, y lo que permitimos es lo que experimentamos, y lo que permitimos es lo que equivale a nuestra vida como un todo. Todo esto es un libro de historias que no necesitan una transición perfecta entre sí. Que no tienen por qué ser narrados de la misma manera. Que puede ser tan corto o largo o escalonado o confuso o emocionante como desee.

La cuestión es que usted tiene el control de cómo se desarrolla, pero la narrativa interna recurrente, la vocecita que le cuenta la historia de su vida, tiene que dejar de lado los capítulos antiguos para escribir genuinamente los nuevos.

SEÑALES DIARIAS que el mundo está EXPERIMENTANDO un cambio en la CONCIENCIA

Existe una teoría social de que el desarrollo de la humanidad no es una progresión lineal, sino que ocurre en ciclos. Las civilizaciones surgen y luego caen; la inteligencia colectiva alcanza su punto máximo cada vez que lo hace. Un breve recorrido mental por la historia y una comprensión general de la naturaleza harían que esto pareciera bastante lógico: evolucionamos espectacularmente y luego ocurre una catástrofe.

No vino de la nada. Es una creencia antigua que la Tierra está sujeta a su posición en su procesión del equinoccio. Cada vez que alcanza el punto más cercano al centro del universo, donde la concentración de energía es más alta, nos acercamos un poco más al despertar. Actualmente estamos en alza.

Independientemente de la mitología, algo interesante está sucediendo en el mundo de hoy. Nuestra conciencia colectiva se está expandiendo. Somos más conscientes de lo que está sucediendo, nos esforzamos por comprendernos a nosotros mismos, estamos aprendiendo a trabajar con nuestras emociones y a construir vidas que representen lo que valoramos, no lo que estamos obligados a hacer. Cualquiera sea la causa, estos son algunos de los efectos cotidianos:

01. La gente empieza a reconocer su poder. El auto-empoderamiento, la individualidad y la autonomía se consideran fundamentales para vivir una vida plena y plena.
02. La psicología positiva, la inteligencia emocional, la tipificación de la personalidad y otros conceptos para la autocomprensión son cada vez más populares. La psicología positiva ha tenido un auge mediático durante los últimos 15 años, y entre los cinco grandes, Myers-Briggs, astrología, eneagramas y similares, estamos hambrientos de autoconciencia, y así es como se presenta.
03. Los temas de justicia social están en los titulares como nunca antes, y la “ignorancia” se define como cualquiera que no considera que todos los seres sean iguales. Ciertamente, esta no es la primera vez en la historia que queremos liberarnos de las construcciones opresivas, pero con la ayuda de la tecnología, es la primera vez que pensamos en “normas” sociales saludables como aquellas que son iguales y aceptadas.
04. El yoga y la meditación se han convertido en prácticas habituales en Occidente. Aunque hace solo unas décadas habrían visto estas cosas como extrañas, las clases de yoga están disponibles en casi todas partes, y las investigaciones muestran que la meditación realmente cambia el cerebro.

05. El "conocimiento común" se está expandiendo a un ritmo que no se había tocado antes de Internet. Mientras que una vez solo sabíamos tanto como podíamos recordar, ahora podemos investigar prácticamente cualquier cosa. Los principales medios de comunicación nos hacen consumir artículos e ideas a velocidades récord. Estamos aprendiendo de formas que nunca antes habíamos podido, y más rápido de lo que nunca pudimos.

06. Hay un nuevo interés en los alimentos orgánicos y los remedios homeopáticos. De repente, las personas se preocupan por los transgénicos, los antibióticos y la otra plétora de sustancias químicas en las que se empapan nuestros alimentos.

07. Todos pueden tener voz. Mientras que los únicos mensajes que se comunicaban a través de los medios de comunicación antes eran seleccionados por unos pocos guardianes, ahora todo el mundo puede hablar y compartir su perspectiva. Para bien o para mal, todos pueden compartir lo que piensan y, si bien a veces puede parecer frustrante, es fundamental reconocer dónde estamos colectivamente.

08. La gente cuestiona el sistema y aprende a pensar por sí misma. Si bien algunas conversaciones son más constructivas que otras, teorizamos más de lo que aceptamos las cosas como "verdad". Nos estamos volviendo cada vez más escépticos con respecto a las principales estructuras sociales, y con razón.

09. Basamos las relaciones en la compatibilidad, no en la obligación. Atrás quedaron los días de casarse y ser padres porque "se supone que debes". Ahora, queremos compañeros de vida compatibles, maternidad deliberada y estructuras familiares felices (no nucleares).

10. Estamos hablando de temas que de otro modo se han ignorado (depresión, abuso sexual, etc.) de manera pública y honesta. Poco a poco, estamos eliminando la vergüenza y el estigma en torno a las enfermedades mentales y nos volvemos más comprensivos con quienes necesitan ayuda al compartir, enseñar y sanar con ellos.

11. Casi lo hemos tenido con el modelo de empleo tal como está. Reconocemos que trabajar hasta la muerte no significa una buena vida, pero también nos damos cuenta de que estamos esencialmente esclavizados al capitalismo para nuestra supervivencia. Si bien el trabajo a tiempo parcial y el trabajo autónomo y el equilibrio entre la vida personal y laboral se están convirtiendo en temas de conversación más populares, la estructura general sigue en pie.

12. La gente se está volviendo más intuitiva. Así como empático, curioso, informado y tolerante con quienes son diferentes a ellos.

13. Estamos reconociendo el desequilibrio de la energía femenina. Estamos viendo cuán deliberadamente se ha oprimido la feminidad en la sociedad, y la

importancia crucial que tiene el equilibrio perdido nos sirve en todos los aspectos de la vida (y la sociedad).

14. Estamos saliendo del binario de género. Ya no nos definimos simplemente por lo que aparentamos ser; se está volviendo cada vez más aceptable descubrir quién identificas como ser, en lugar de simplemente aceptar quién pareces ser en el exterior.
15. Estamos cada vez más preocupados por el efecto que estamos teniendo en los climas naturales. Tratamos a la Tierra como una cosa, no como una entidad viviente real.

dieciséis. Estamos lidiando con los efectos de emociones reprimidas durante mucho tiempo. En los últimos cinco años, es probable que haya sido amigo o familiar de alguien que ha pasado por cambios radicales e intensos en su vida y en su persona, ¡si no lo hizo usted mismo! No es que nos encontráramos con tiempos difíciles y los superamos, nos encontramos con tiempos difíciles y despertamos a algo más profundo.

¿POR QUÉ valoramos TANTO NUESTRO SUFRIMIENTO ?

El sufrimiento es un mal necesario.

Pero su inevitabilidad no es el resultado de que sea algo que naturalmente tengamos que procesar a su debido tiempo. No es algo en lo que adoptemos un papel pasivo. Es el resultado de la falta de nuestro propio crecimiento; es un catalizador que nos indica que hay más por hacer. Es decir, lo controlamos. Lo cultivamos y lo experimentamos porque lo permitimos. Más bien, permitimos que las partes no curadas de nosotros controlen todo lo demás. Si permanecemos inconscientes de esto —y de que su origen y, por tanto, la solución es externa— empezamos a creer que nos lo merecemos.

Cualquiera de nosotros puede recordar casos en los que hemos arruinado innecesariamente un día que de otra manera iba bien con una oleada de preocupación y paranoia sin fundamento. Empezamos a forzarnos a entrar en pánico casi por necesidad. Si no hay nada, llénelo con algo, algo que merecemos.

Sin embargo, ¿de dónde viene esa suposición? Suele tener mucho que ver con las emociones reprimidas. Acumulamos estos sentimientos que no aceptamos ni tratamos y se convierten en la base sobre la que acumulamos nuestras creencias sobre nosotros mismos. Siempre que nos apeguemos a una idea de lo que está "mal" y luego nos dejamos condicionar por ella (un amigo arremetiendo es una proyección externa de lo que están tratando; uno adecuado), nos condicionamos por la idea de que no somos lo suficientemente buenos. La clave es darnos cuenta de que nos hacemos esto a nosotros mismos.

Vivimos atrapados en las estructuras mentales que permitimos que las circunstancias externas construyeran, porque nunca nos dimos cuenta de que podíamos desmantelarlas. Tan pronto como nos encontramos en una situación que activa uno de

esos recuerdos, aprovecha un problema no curado, no resuelto, no nos detenemos a verlo objetivamente; arremetemos contra lo que agravó el problema.

Nuestro dolor no puede dictar nuestro diálogo interno, y no podemos dejarnos correr con pensamientos compulsivos e involuntarios. Cada vez que hacemos esto, permitimos que esa emoción se infiltre en nuestra conciencia y se transmute en nuestra experiencia actual. Proyectamos lo que fue sobre lo que es.

Hay un elemento de desidentificación que tiene que suceder. Darse cuenta de que lo que se está experimentando no es una cuestión de lo que está a la mano, sino sólo una proyección subjetiva y temporal de lo que sea que se crea actualmente; en este caso, que debería sufrir.

Irónicamente, sin embargo, lo opuesto al dolor no es alegría, es aceptación. Resistir solo agrega más leña al fuego. Te devuelve a donde estabas cuando inicialmente lo reprimiste. No está desmantelando la estructura; lo está fortaleciendo. Lo permites combatiéndolo.

Es difícil para nosotros creer que merecemos la felicidad, por lo que continuamente nos esforzamos por atraer e infligir dolor. Esa dicotomía es natural y es humana, pero hay algo que decir para trascenderla. Si quieres pensar que es imposible, solo seguirás sufriendo por eso. Si quieres seguir valorando ese sufrimiento como algo que te hace más humano, que así sea, pero la realidad es que lo que nos hace humanos no es lo que nos destruye, sino con lo que nos construimos de nuevo.

Como ha dicho Marco Aurelio: elige no ser lastimado y no te sentirás lastimado. No se sienta lastimado, y no lo ha sido.

Lo que se encuentra *en* soledad

La soledad es solo una idea.

Es la implicación de que alguna vez estás desconectado de quienes te rodean. Es lo que sucede cuando depende de la interacción para entenderse y estar bien consigo mismo.

Porque la interacción tiene menos que ver con cómo te tratan otras personas y más con cómo te percibes a ti mismo en base a ese tratamiento. No se trata de cuántas personas hay realmente a nuestro alrededor o de darnos amor; es lo que ese amor significa para nosotros y cómo altera nuestra mentalidad hacia lo que sea que estemos haciendo o en lo que nos enfoquemos. El compañerismo parece el refuerzo de la unidad y la conectividad, pero también es la idea de que no solo necesitas la presencia de otra persona, sino su aprobación, su aceptación.

Puede estar más solo en una habitación llena de gente y sentirse más conectado en completa soledad.

En la medida en que seamos seres separados, o en la medida en que seamos conscientes de que somos seres separados, es lo "solitarios" que podemos estar. Esencialmente: estás tan solo como crees que estás.

Superar la idea de que la soledad es un sentimiento de soledad es fundamentalmente importante porque hay algo extraordinariamente extraño y elusivo que se encuentra en ese tipo de ociosidad sagrada. Cuando dejas de trabajar y empiezas a ser. Cuando dejas de definirte por los roles que desempeñas para otras personas y para ti mismo. Dejas de verte en el contexto de una sociedad. Dejas de juzgarte a ti mismo por comparación. Empiezas a difundir tu mentalidad de pensar en lo que sería aceptable para los demás. No solo comienza a oírse a sí mismo hablar, sino que se da cuenta de que es una persona que escucha una mente.

Y comienzas a comunicarte contigo mismo de formas mucho más profundas, más insondables, más comprensibles de lo que el lenguaje jamás puede permitir. Como dijo una vez Huxley nuevamente: “A pesar del lenguaje, a pesar de la inteligencia, la intuición y la simpatía, uno nunca puede realmente comunicar nada a nadie. La sustancia esencial de cada pensamiento y sentimiento permanece incomunicable, encerrada en la impenetrable cámara acorazada del alma y el cuerpo individuales. Nuestra vida es una sentencia de aislamiento perpetuo ”.

Sin embargo, esto no es malo.

Te muestra quién eres porque ya no eres otra persona para otra persona. Eres solo para ti mismo. Dejas de comportarte para ajustarte a un estándar y comienzas a actuar por el bien de la supervivencia, de estar vivo, de ser humano. No te das cuenta de cuánto de tu vida diaria, cuántas de tus acciones rutinarias, se inventan únicamente por los medios de ser "aceptables" para el mundo que te rodea, y cuántas de estas acciones que no se basan en la autenticidad pueden desconectar usted de usted mismo.

La soledad es la práctica más importante de todas. Te fundamenta en lo que es y te ayuda a escapar de lo que crees que debería ser. Es a la vez exasperante y liberador solo por esa razón: te deja solo para ver quién eres y qué haces; lo que es más importante, te deja solo para ver la verdadera esencia de lo que es ser una persona, lo bueno, lo malo, lo francamente extraño y feo. No te deja más remedio que contemplar el panorama general, el razonamiento subyacente, cómo son las cosas.

La única vez que vemos toda la estructura con claridad es cuando nos alejamos de ella.

CÓMO CRIAR UNA GENERACIÓN DE NIÑOS que no tienen UN PROBLEMA CON ANSIEDAD

La mayoría de la gente no cree que esté obsesionada con controlar sus emociones porque no está pensando conscientemente en sus sentimientos. En cambio, están pensando en todo lo demás que necesita ser "correcto" para que no tengan que sentir nada.

Se imaginan sus peores pesadillas a la vida. Se preocupan incesantemente por cuánto dinero tienen que ganar para tener éxito, cuánta comida deben restringir para mantener su tamaño, las minucias de cómo otras personas les responden para que puedan comportarse de una manera que los haga agradables. Piensan en su presencia en las redes sociales, si algo es "correcto" para ellos o no, lo agradable que parece ser su hogar.

Usan el miedo para controlarse a sí mismos y convertirse en "buenos".

No pensamos en estas cosas como control emocional porque son la parte física o mental de nuestras vidas. Sin embargo, no controlamos las cosas físicas en nuestras vidas cuando no podemos controlar nuestras emociones; controlamos las cosas físicas en nuestras vidas para controlar nuestras emociones. Creemos que si encontramos un "alma gemela", no nos puede romper el corazón, si somos atractivos, seremos respetados, si otras personas piensan en nosotros con cariño, siempre pensaremos en nosotros mismos de esa manera también. .

Cualquiera que luche con emociones intensas o irracionales puede decirle que la raíz de la ansiedad y el pánico es el miedo a experimentar ansiedad y pánico.

Negamos nuestros sentimientos no negándonos a sentirlos, sino usando otras cosas para tratar de evitarlos. Cuando estamos obsesionados con tratar de controlar los resultados y reducir los riesgos y asegurarnos de que no experimentamos nada “malo”, no estamos viviendo vidas enteras. Somos yoes fragmentados, expresando solo las partes con las que nos sentimos cómodos momentáneamente.

No controlamos las cosas físicas en nuestras vidas cuando no podemos controlar nuestras emociones; controlamos las cosas físicas en nuestras vidas para controlar nuestras emociones. Creemos que si encontramos un "alma gemela", no nos puede romper el corazón, si somos atractivos, seremos respetados, si otras personas piensan en nosotros con cariño, siempre pensaremos en nosotros mismos de esa manera también. .

Esta disociación emocional comienza en la infancia, como producto de ser castigado por “malos” sentimientos. Los niños no saben cómo autorregular sus emociones. No los entienden, y les gusta la forma en que no entienden cómo funcionan sus cuerpos, o lo que significa tener modales en la mesa, o tratar a los demás con respeto, se les debe enseñar, pero muy a menudo, lo son. no.

En cambio, a los niños se les enseña que actuar mal los castigará, y solo comienza el ciclo de represión. Aprenden que sus padres los amarán más cuando son "buenos", cierran las partes de sí mismos que temen que sean inaceptables.

A lo que están respondiendo es a la falta de sentirse amado. Lo que están programados para perseguir es el amor de sus padres. Si no se da de forma natural, intentarán manipular cómo los ve el padre para que se cree. Desafortunadamente, en este proceso, se desvinculan de una parte crucial de sí mismos.

Y así es como se convierten en adultos ansiosos, críticos y en pánico que no pueden funcionar en las relaciones. Así es como aprenden que es crucial controlar todo lo que los rodea; si no desencadenan un sentimiento, no tienen que lidiar con él.

La forma en que criamos a los adultos que no luchan con la ansiedad es siendo adultos que aceptan la ansiedad. Debemos ser la voz de la razón que aún no tienen. Las voces que escuchen de nosotros, especialmente en sus momentos más aterradores y vulnerables, se convertirán algún día en las voces en sus cabezas. La forma en que criamos a los adultos que no luchan con la ansiedad es siendo adultos cariñosos, amables y sin prejuicios. Los niños no hacen lo que les decimos; ellos hacen lo que nosotros hacemos. Si queremos que el mundo cambie, tenemos que cambiarnos a nosotros mismos. Si queremos inspirarlos a afrontar sus sentimientos, debemos aprender a afrontar los nuestros.

Y ahora mismo, tenemos el privilegio único de aprender a hacerlo. Sin la inteligencia emocional para hacer frente a la ansiedad, tenemos la oportunidad de crecer conscientemente para comprenderla. Tenemos el potencial de darles a nuestros hijos, a sus hijos y a sus hijos después el don del autoconocimiento, pero solo puede provenir de dárselo a nosotros mismos primero. (¿No es así como siempre va?)

la guía del idiota

A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL : POR QUÉ NECESITAMOS EL DOLOR

El placer no puede curar el dolor. Este es uno de los conceptos psicológicos erróneos más grandes que existen. El placer no puede curar el dolor porque existen en extremos opuestos del mismo espectro. Biológicamente, nuestras respuestas de placer y dolor tienen su sede en la misma parte del cerebro. La “sustancia química del placer” que nos trae alegría también está involucrada en la respuesta al dolor. Alan Watts dice que es el precio que pagamos por aumentar nuestra conciencia. Simplemente: no podemos ser más sensibles a una emoción y no experimentar las otras en el mismo grado.

¿Sabes cómo la gente dice que si no tuvieras días de lluvia, no podrías apreciar los días soleados? La verdad es que si no tuvieras días lluviosos, los soleados no existirían. A esto se le llama dualidad. Vivimos en dualidad. Existimos por la dualidad. Suena como una palabra de moda, pero es algo muy importante de entender. Nuestros cuerpos existen en dualidad: nuestros pulmones, corazones, gónadas, todos funcionan porque tienen una mitad opuesta e igual. Lo mismo ocurre con la naturaleza: se sostiene a sí misma a través de un ciclo de creación y destrucción, al igual que la vida humana. Es importante comprender que no estamos separados de la anatomía del universo. No hay bien sin mal, alto sin bajo o vida sin dolor. El problema no es la presencia de dolor. Es la incapacidad de ver su propósito.

Creemos que la "felicidad" es el estado sostenido de sentirse "bien". Es por esta creencia que no somos felices. Las personas felices no son personas que “se sienten

bien" todo el tiempo; son las personas que pueden dejarse guiar por sus emociones negativas en lugar de paralizarse por ellas.

La felicidad no se trata de "lo bien que te sientes", sino de por qué la sientes. Una vida basada en el significado y el propósito se siente bien, aunque lo hace en una vida basada en la codicia y el egoísmo. Sin embargo, uno es mejor que el otro. ¿Por qué? La codicia y el egoísmo son los rasgos por excelencia de alguien que busca un subidón para eliminar el dolor. El trabajo o las ideologías impulsadas por el significado y un propósito son rasgos de las personas que han aceptado su dolor y han elegido trabajar con él, no en su contra. El primero es destructivo e insatisfactorio. Esto último es más difícil, pero vale la pena.

Nuestro dolor nos sirve. Es una fuerza rectora crucial. El sufrimiento comienza a prosperar cuando no lo escuchamos. Imagínese lo que sucede cuando coloca su mano sobre una estufa encendida. Siente dolor porque su cuerpo le está indicando que mueva la mano antes de que se desintegre. Nuestras vidas emocionales no son diferentes, excepto por el hecho de que entendemos las consecuencias de mantener la mano en la estufa. Todavía no entendemos la consecuencia de lo que nos está guiando nuestro dolor emocional.

Vemos el dolor como algo opuesto a nuestro bienestar más que como un componente clave para crearlo.

Lo primero que se requiere para solucionar este problema es comprender que no queremos evitar el dolor de manera inherente. De hecho, mucho de lo que creemos que queremos no es en absoluto lo que queremos. (Algunas de las personas más emocionalmente vacías e insatisfechas son aquellas a las que idolatramos por ser ricos o "exitosos").

A continuación, está cambiando nuestros objetivos de querer trascender el dolor a apuntar a un pH emocional más neutral. Añádase a esto "cambiar la línea de base". Por lo general, evitamos el trabajo real de ajustar nuestra receptividad mental / emocional porque hacerlo elimina la posibilidad de alcanzar el "subidón" externo. Creemos que estamos renunciando a los sueños y esperanzas que asumimos que nos harían sentir increíbles. En realidad, lo que estamos renunciando es simplemente la ilusión de que esas cosas traerán felicidad, a favor de un cambio en la percepción, que en realidad lo hará.

En los términos más simples posibles, llamamos a esto paz: cuando ni el deseo es alto ni la supresión de lo bajo está presente. Cuando haya cambiado su línea de base de "sobrevivir" a "prosperar" y se haya alejado de los resultados, podrá disfrutar de lo que trae cada día.

Una vez que sales de la carrera interminable de perseguir la felicidad esquiva, te das cuenta de que nunca corriste hacia algo mejor, solo estabas tratando de dejarte atrás. También te darás cuenta de que fue solo por el dolor que pudiste entender

esto. Tu dolor se alineó en el camino; te estaba guiando a ese entendimiento todo el tiempo.

CADA RELACIÓN QUE TIENES ES CONTIGO MISMO

Es bastante interesante que los seres humanos son las únicas especies (conocidas) que tienen relaciones con ellos mismos, pero es aún más considerar el hecho de que los seres humanos son las únicas especies que tienen relaciones con ellos mismos a través de otras personas.

Es decir: nuestras percepciones de la mentalidad de otras personas dictan en gran medida cómo nos vemos a nosotros mismos.

¿Qué nos une en el amor, el compañerismo, la amistad? Familiaridad. La sensación de que se entienden a nivel visceral. Es solo poder verte a ti mismo en otra persona y, lo que es más importante, poder cambiar tu narrativa interior cuando sabes, ves y sientes que alguien más te ama, acepta y aprueba sin importar qué. Ergo: puedes hacer lo mismo. (Es un mecanismo de supervivencia, estoy bastante seguro).

Las relaciones más significativas tienden a ser aquellas en las que nos reflejamos completamente en nosotros mismos, porque para eso sirven las relaciones: abrirnos. Solo reconocemos esto en las grandes, abrumadoras y generalmente desgarradoras, pero es cierto en todas las relaciones. Y es el quid de nuestros problemas más allá de la supervivencia básica: cómo somos en relación con otras personas. Cómo somos en relación con nosotros mismos.

Las relaciones en las que tendemos a ser más felices son aquellas en las que adoptamos la supuesta narrativa de esa otra persona: lo que creemos que piensan de nosotros.

Nos sentimos más amados cuando nos sentimos comprendidos, cuando pensamos que alguien más está pensando en alineación con lo que necesitamos oír y creer. Nos sentimos más amados cuando pensamos que alguien nos tiene en alta estima; sus esfuerzos y muestras de afecto sirven para demostrarlo.

Es por eso que no cualquiera puede afirmar por nosotros que estamos bien, solo las personas a las que les hemos dado sentido. Alguien con quien ya sentimos una conexión física o psicológica. Alguien a quien consideramos nuestro socio, alguien que es como nosotros, alguien que nos comprende.

Es por eso que "amarte a ti mismo primero" es el consejo más común, el más confuso y, sin embargo, el consejo más sólido que alguien puede dar. Porque en realidad no se trata de sentir amor por uno mismo; es poder sentirse lo suficientemente estable como para que su mentalidad no descanse en la narrativa de un supuesto otro.

Por eso las cosas duelen tanto cuando nos identificamos con ellas. Todo odio es odio a uno mismo. Es por eso que nos sentimos tan desconsolados. No podemos perder gente; sólo podemos perdernos en una idea de ellos. Decidimos cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos a través de ellos, para bien o para mal, solo cuando

percibimos que su forma de pensar cambia de amarnos a amar a otra persona, nuestra propia estabilidad también se va por la ventana.

Lo más liberador y liberador que puedes hacer es darte cuenta de que todos somos un colectivo y que cada fragmento de una luz más grande se refracta entre sí de una manera que revela lo que necesitas ver y comprender, pero que la luz es siempre tuyo. Cada relación que tienes es contigo mismo. Cada persona en la que sientes que regresas a "casa" simplemente está volviendo a ti mismo.

Siempre te encuentras a ti mismo al final del viaje. Cuanto antes te enfrentes, menos necesitarás de otras personas para llenar los vacíos. (No puedes empujar a alguien a tu quebrantamiento y esperar curarte.) Cuanto antes te enfrentes, antes las acciones de otras personas no te afectarán negativamente, tu mentalidad no depende de ellos. No depende de ellos. Las relaciones no sirven para darte felicidad eterna y perpetua. Sirven para hacerte más consciente. Cuanto antes se dé cuenta de que dicha conciencia es suya, más fácil será todo lo demás.

15 PEQUEÑAS MANERAS DE PROFUNDIZAR TU RELACIÓN CON CUALQUIERA

01. Pasa un domingo con ellos. No es un sábado por la noche, cuando todo es bullicioso, ruidoso y socialmente fluido. Pasar una mañana de domingo con ellos, cansado y con resaca y sin planes para el día. Desayunen juntos y no se arreglen el cabello. Experimente el uno al otro sin necesidad de entretenerse.
02. Esté cómodamente en silencio. Realice un largo viaje en automóvil y permita momentos de tranquilidad, ya que suceden naturalmente. Existir en el silencio de alguien es existir en la parte más íntima de su vida.
03. Llámalos cuando no estés bien. Acepte la promesa de estar allí para usted pase lo que pase. Diles la verdad. Deja que te consuelen y te consuelen. Diles que estás ahí para ellos si alguna vez lo necesitan. Manténgase fiel a esa promesa.
04. Mantenga espacio para ellos. Escuche completamente lo que tienen que decir. Sin anticipar tu respuesta, sin revisar tu teléfono, sin ojos extraviados. Dales la totalidad de tu energía. No hay nada más precioso, sagrado y raro.
05. Hablar de ideas. En lo que crees. Lo que teorizas sobre la existencia o lo que el destino te depara en los próximos cinco años. Simplemente vaya más allá de la discusión de personas y eventos y las pequeñas quejas cotidianas.
06. Lean los libros favoritos de los demás. Cambie sus copias personales, las que están resaltadas y marcadas, donde la encuadernación se está soltando casi por completo por haber sido hojeada tantas veces. Comparta con ellos algo que abrió su corazón y alimentó su mente.

07. Crea algo juntos. Empiece un pequeño negocio o trabaje en una historia o pinte dibujos para divertirse. Realice un viaje de servicio o construya una mesa de café o redecore sus respectivas cocinas. Haz algo en lo que te unas a una causa mayor.

08. Presta atención a las pequeñas cosas. Observe qué es lo que más les molesta, cuál es su sabor favorito de helado. Conoce su pedido de Taco Bell para que puedas sorprenderlos con él. No todo el mundo está naturalmente orientado a los detalles, así que tenga la intención de serlo. La gente lo aprecia más que tú.

09. Asistan juntos a sus respectivos servicios / prácticas religiosas / espirituales. En aras de la comprensión, vaya al servicio de la iglesia un domingo o muéstreles cómo medita, o pregúnteles qué creen y por qué. Permítales ser su guía a través de algo que de otra manera no sabría. Hay algo absolutamente extraordinario en aprender sobre la cultura, el dogma o el estilo de vida de otra persona, en lo que significa coexistir amorosamente.

10. Planifique un viaje corto. No tiene por qué ser complicado ni caro. Explore la ciudad vecina por un día o salga a caminar. Planifique con anticipación para que tenga algo que esperar.

11. Intégralos en tus otros círculos sociales. Reúna a sus amigos para una noche de vino, sin importar cuán profundamente esté convencido de que no tendrán nada en común. Hay algo tan íntimo y especial en reunir todas las partes separadas de tu vida en un solo lugar.

12. Preséntate siempre. A sus baby showers y exposiciones de arte y graduaciones y días de mudanza. No porque eso sea lo que “hacen los buenos amigos / novios / novias”, sino porque eso es lo que haces cuando te preocupas por la felicidad de otra persona tanto como por la tuya propia.

13. Planifique su corazón a corazón. Cuanto más envejece, más inconveniente se vuelve hablar hasta las 3 de la mañana (hay trabajo que hacer, compras que comprar y padres a quienes llamar y se hace una idea). Así que planifique con anticipación si es necesario. Decide tener una fiesta de pijamas y mantener el día siguiente abierto para que puedas quedarte despierto y dormir y revivir tus días de gloria en la escuela secundaria.

14. Hable sobre sus familias y cómo fue crecer. Una cosa es conocer a los parientes de tu amigo / novio / novia, pero otra muy distinta es escuchar la historia completa, la realidad, la imagen imperfecta de lo que experimentaron. Esta no es una llamada a ventilar innecesariamente la ropa sucia, sino más bien a entender que no conocerás realmente a alguien a menos que comprendas la verdad de su fundamento.

15. No tenga filtros. No se escatime en palabras ni modifique sus opiniones ni presente solo el lado de usted que cree que es "aceptable". Si no quieren la totalidad de ti, la verdad de quién eres, no son adecuados para ti de todos modos. Y lo que es más importante, las personas pueden sentir la autenticidad e inconscientemente lo tomarán como una señal de que también son libres de ser quienes realmente son.

SÉ MÁS FELIZ DE LO QUE PIENSA QUE SE MERECE

Si todas las cosas grandes se logran mediante una serie de pequeñas cosas juntas, entonces las grandes vidas se crean mediante una serie de pequeños momentos juntos, la mayoría de los cuales nos perdemos porque estamos escribiendo la sinopsis en lugar de los párrafos de los capítulos. .

Es como si viviéramos para escribir nuestros elogios. Obtenemos títulos y cónyuges y deseamos historias y destinos en desarrollo que tengan sentido y fluyan bien y, en última instancia, escribamos historias hermosas y admirables, pero solo aquellas que alguna vez nos contaremos a nosotros mismos. En realidad, nunca se nos recuerda más que por quiénes éramos y quiénes amamos y cómo vivimos en un sentido de momento a momento. El resto, el tipo de cosas grandes, generales y que marcan un hito, no importan, y tal vez nunca lo hicieron.

Perdemos los momentos porque estamos distraídos. Distraídos por la única persona que buscamos entre la multitud, temiendo que estén allí, incluso cuando están a horas, estados y otras imposibilidades de distancia. Por alguien que siempre está en nuestras mentes cuando escribimos, creamos, elegimos, viajamos en tren o nos dormimos, y nos comportamos como si estuvieran con nosotros, y narramos nuestras vidas por lo que dirían, sentirían y pensarían si estaban con nosotros, aunque sabemos que nunca lo sabríamos.

Siempre hay una tarea abrumadora, siempre una lista de tareas pendientes que no incluye nada relacionado con lo que realmente queremos hacer. No por trabajo, no por crédito, no por responsabilidad, sino simplemente porque queremos ser felices. Siempre un ascenso más, un movimiento más, un gran amor más que encontrar antes de que podamos ser felices.

Pero no lo somos. No elegimos. No creemos que nos lo merezcamos. Seguimos buscando, seguimos narrando, y seguimos viviendo como si tuviéramos un mañana para vivir todas estas grandes fantasías y promesas para nosotros mismos, cuando la realidad es que, a menos que nos detengamos hoy, viviremos para siempre con la promesa del mañana. Son ensueños. Son visiones, esperanzas y problemas que no existen. En el momento en que empieces a pensar en el pasado o el futuro, date cuenta de que es solo un pensamiento de una cosa, un pensamiento que está sucediendo en un ahora. Un ahora que nos falta.

El mañana nunca nos cambia. Nuestros trabajos nunca nos cambian. Nuestras relaciones tampoco. Nuestros problemas cambian las cosas que hacen en nuestras vidas. Los problemas que tomamos son reflejos de lo que nos pasa, las personas que odiamos son reflejos de nuestras inseguridades. No importa cuántas cosas vayan y vengan, tomamos los mismos problemas y odiamos a las mismas personas por las mismas razones, y nunca nos detenemos a darnos cuenta de que no son a ellos a quienes odiamos; son las partes de nosotros las que nos obligan a reconocer.

Tienes que dejar de vivir por cómo otras personas te recordarán. Deja de vivir contándote la historia que crees que a otras personas les agradará leer. Porque es vacío y sin vida, y te roba lo que más estás buscando cuando lo haces. Lo más importante es que hagas lo que te haga feliz y que comprendas que tu felicidad es tu elección y solo tu responsabilidad. No es un día o un trabajo o una relación o un cambio de distancia, es ahora mismo. El único trabajo por hacer es eliminar los bloqueos que le impiden vivirlo. El único cambio que tiene que ocurrir es en ti.

Los incontables millones de pequeños momentos son lo que importa. No se trata de tener un trabajo; se trata de tener una vida que quieras vivir. No se trata de tener un título; se trata de las noches en las que finalmente sentiste lo opuesto a la soledad. No se trata de tener una relación; se trata de estar en uno. Y no se trata de vivir una vida que otras personas puedan resumir cómodamente; se trata de tener una vida en la que esos millones de momentos se construyan y corroboren entre sí, y tú los sigas, y tengas más. No estarás allí para escuchar las historias y elogios que cuentan de ti, solo estás aquí para conocerlos ahora.

CÓMO PENSAR por ti mismo: UNA GUÍA DE 8 PASOS

La mayoría de los pensamientos que experimenta en un día no son únicos ni se generan por sí mismos. Nuestras mentes son como programas de computadora: buscan, repiten y creen lo que se les dice.

Pocas personas reconocen cuán profundamente está condicionado su pensamiento, y asumen que sus pensamientos y sentimientos subsiguientes están separados de quienes son (y por eso los defienden con pasión). Aprender a pensar por ti mismo es algo que debes elegir conscientemente, y muy pocas personas lo hacen. Aquí hay algunos pasos para guiarlo a través de él, asumiendo que disecciona una idea (u opinión) a la vez:

01. Descifra el origen de la opinión. Recuerde la primera vez que lo experimentó. Por ejemplo, si recuerdas estar en segundo grado y escuchar a un padre decir que cualquiera que no sea pro-vida es un asesino, probablemente tuviste una reacción muy fuerte al tener siete años. Averiguar el origen de sus pensamientos, ideas y creencias le muestra con qué frecuencia no son su propia realización o descubrimiento, sino la imposición de otra persona.
02. Determina si tu evidencia se basa o no en emoción o razón.

¿Cuáles son los argumentos que sustentan su opinión o idea? Si se basan en emociones, ¿son sentimientos tuyos o de otra persona? Si no es así, ¿cuáles son los hechos que informan su creencia?

03. Pregúntese a quién beneficia la opinión.

¿Es alguien (o algo) que no sea usted o el bien general de la humanidad?

04. Considere por qué las ideas opuestas podrían ser válidas.

Esta es probablemente la parte más crucial y, sin embargo, muy pocas personas tienen los medios para considerar y discutir ideas opuestas sin sentirse absolutamente enfurecidas. (Es lo que sucede cuando nos identificamos con nuestros pensamientos demasiado profundamente). Independientemente, siéntese seriamente y trate de comprender la lógica, la razón o el miedo de las opiniones opuestas sin emitir juicios.

05. Reconozca por qué se siente de la forma en que lo hace.

A menos que sea un experto capacitado en el tema, cualquier emoción fuerte que acompañe su opinión sobre el mismo es estrictamente personal (y, por lo tanto, lo alejará de ser objetivo y realista). Se necesitarían años y una cantidad extraordinaria de investigación (a nivel de candidatura a doctorado) para estar en condiciones de comprender verdaderamente un tema lo suficientemente matizado como para tener un sentimiento extremadamente fuerte al respecto.

06. Investigar.

Si eres tan apasionado como dices ser acerca de una idea en particular, investiga y asegúrate de que tus ideas no sean infundadas. Luego, siga algunos periódicos de renombre, fuentes de noticias imparciales y centros de investigación para mantenerse al día con lo que se está descubriendo y discutiendo en el mundo.

07. Pregúntese cuál sería el resultado si todos en el mundo pensaran como usted.

Es la mejor manera de determinar si una idea solo beneficia a tu ego.

08. Visualiza tu yo más actualizado: ¿Qué pensarían si no fuera esto?

Imaginar lo que diría tu mejor yo sobre un problema es una buena manera de determinar hacia qué debes cambiar tu forma de pensar.

LA RAZÓN MUY IMPORTANTE POR LA QUE elegimos AMAR A LAS PERSONAS que no pueden AMARNOS DE NUEVO

El propósito de una relación no es ser amado a la perfección ni para siempre. No es que todos nuestros caprichos y deseos se cumplan y se cumplan. No debe ser completado, o tener nuestras mentes y corazones alimentados por la estimulación hormonal que creemos que es el sentimiento de amor. El propósito de una relación no es la forma en que el universo dice: "Eres digno, y aquí hay alguien para demostrarlo".

El propósito de una relación es vernos a nosotros mismos por completo. Es ver las partes de nosotros mismos de las que, de otro modo, seríamos inconscientes. El propósito de una relación es enfurecernos, alegrarnos y destruirnos para que podamos ver qué nos enoja, qué nos emociona y dónde necesitamos darnos amor. El propósito de una relación no es arreglarnos, o curarnos, o hacernos completos y felices; es para mostrarnos dónde necesitamos arreglar y qué partes de nosotros todavía están rotas, y quizás la más brutal de todas: que nadie puede hacer este trabajo, o hacernos felices, excepto nosotros mismos.

Elegimos amar a las personas que no pueden devolvernos el amor para enseñarnos a nosotros mismos que, de hecho, somos dignos de ser amados. Elegimos a estas personas porque representan las partes de nosotros que no amamos. ¿Por qué si no perderíamos nuestro tiempo con personas que no nos devuelven nuestro afecto? Elegimos amar a estas personas porque son las únicas con las que compartimos una conexión íntima lo suficientemente profunda como para despertar e iluminar los rincones más oscuros de nosotros mismos, y son los únicos que pueden irse y dejarnos hacer lo que estamos aquí. Que hacer: resolverlos, actualizarlos y curarlos por nuestra cuenta.

No es la naturaleza del amor con lo que la gente lucha, sino para lo que está diseñado. La mayor parte de nuestra confusión proviene simplemente de que nunca nos han dicho que el amor seguirá rompiendo nuestros corazones hasta que se abran, y que seremos nosotros los que nos arrojemos una y otra vez.

Nuestros compañeros de vida son las personas que vienen tras el amor que nos abre. Nuestros grandes amores son los amores que surgen después de que pensamos que ya los hemos perdido. Vienen después de que estemos listos, después de que ya hayamos limpiado el daño y los escombros, solo después de que hayamos aprendido lo que significa amarnos a nosotros mismos. Es en esto que nos damos cuenta de que amamos es compartir lo que ya tenemos, no depender de que alguien más nos dé algo para complementar. Es en esto que nos damos cuenta de lo crucial que era amar a las personas que no podían amarnos a nosotros. Nunca debieron hacerlo, y el resto solo depende de cuánto tiempo nos lleve lograrlo.

NO TODOS TE AMARÁN de una manera que ENTIENDAS

Gran parte de la tensión que se convierte en fricción y tanta de la fricción que crea las líneas de falla que estallan en nuestras relaciones tiene que ver con las formas en que percibimos el amor, las formas en que lo esperamos y cómo lo hace el amor que creemos que merecemos. o no coincide con lo que obtenemos y, a menudo, damos.

Para muchas personas, no se trata de si están enamorados o no de alguien; son los matices que acompañan al enamoramiento. Así es como están enamorados de ellos. Es la pizca de incertidumbre que nos dijeron que no deberíamos tener. La noción de que son tan jóvenes. Que alguien sin tal o cual problema pudiera aparecer y ser mejor que lo

que tiene ahora. Que hay mejor ahí fuera. El ex que es más conveniente, la distancia, el miedo al compromiso. El momento, las distracciones, el impulso de probar otra cosa.

Y cada uno de nosotros puede admitir saber lo que es estar dando vueltas a través de estas nociones, atrapados entre amar a alguien y querer elegir lo contrario.

El problema es que rara vez nos damos cuenta de que el corazón no es algo que se gasta una sola vez. No puedes poner a alguien en él y esperar que sane los contornos marcados. Tienes que darte cuenta de que a menudo, la lucha es que nos vamos, aunque los amamos, y luchamos, aunque los amamos, y hacemos mal con ellos, aunque los amamos, y no es porque no los amamos. No los amo lo suficiente, pero que todas estas cosas pueden coexistir dentro de nosotros, y la presencia de un amor no hace que otro se vaya. Pero tampoco cura el dolor de raíz. Puede enmascararlo un poco.

Podemos esperar que nuestros corazones sean capaces de albergar a más de una persona, más de un sentimiento, pero no podemos esperar que todos coexistan perfectamente. El amor crece y te hace crecer de adentro hacia afuera. Te expande, pero la expansión no elimina todo lo que había antes.

Por lo tanto, no siempre se ve como pensamos que debería. Hay espacios ocultos y profundidades dentro de nosotros, y el amor a veces surge de manera diferente cuando crea el eco de pasar por esas partes de nosotros también.

Algunas personas aman en silencio. Algunos aman sin darse cuenta de que están enamorados; el amor no parece amoroso en absoluto. Está enmascarado por el miedo, forzado a la remisión y actúa en episodios de ira y decepción. A veces es no poder mirar a alguien después de que se ha ido, a veces es no poder detenerse y la mayoría de las veces es no poder decirle de ninguna manera. A veces resulta castigado como los padres que intentan obligarnos a cumplir, sin darse cuenta de que no se puede avergonzar a las personas para que cambien. Que su expresión de ira es un mecanismo de su ego, no de su amor. No somos intrínsecamente completos una vez que encontramos a otra persona que encaja en nosotros. Nadie puede hacer eso por nosotros. Tenemos que llenar esos espacios nosotros mismos.

Solo a veces se malinterpreta. Pero el consuelo está en saber que no se trata de lo que malinterpretamos sobre el amor, sino de cómo dejamos que el malentendido se abra y nos expanda. Dejas que el amor, y todas las formas retorcidas en que se transforma y mancilla, te empuja a transformarte a ti mismo y a tu vida por necesidad. Eventualmente realizas que fue el amor lo que te creó, no el dolor que es el subproducto del amor perdido. Y no fue el amor que alguien no dio; era el amor que tenías que encontrar en ti mismo.

El único asunto es que dejamos que el amor haga lo que se supone que debe hacer: darnos más, incluso, y quizás especialmente, cuando significa que tenemos que tomarlo por nosotros mismos. A veces elegimos personas para que nos muestren las partes ocultas de nosotros mismos. A veces elegimos personas que sabemos que nos

lastimarán. A veces es la única forma en que podemos familiarizarnos con nuestro ser interior, y aunque no lo entendemos, a menudo es la forma más honesta y hermosa en que nos amamos a nosotros mismos también.

CÓMO DOMINAR A TUS DEMONIOS INTERNOS

Solía pensar que domar tus demonios internos era una cuestión de trascenderlos. Solía creer que la mordaz noción de "no lo suficientemente bueno" sería silenciada cuando pudiera pasar más allá del ojo de mi mente, porque, por supuesto, nuestros demonios internos no basan su caso en la realidad.

Nuestros demonios internos nos golpean en nuestros puntos doloridos. Nos recitan todas las cosas que tememos que la gente nos interprete. Nos mantienen atrapados en el lugar donde lo que otras personas perciben es la realidad, aunque, por supuesto, esas percepciones son extensiones de esas personas, y estas son nuestras.

Pensé que se disolverían tan pronto como dejara de mirar mi vida analíticamente y comenzara a pasar por los movimientos como la persona que experimenta mis pensamientos y sentimientos, no como la persona que son mis pensamientos y sentimientos. Pero lo que vine a lograr es que cada parte de ustedes debe trabajar en conjunto. Y tan pronto como necesitaba hacer algo que requiriera pensamiento y proceso, volví al punto de partida.

No es nada para superar y no es nada para ignorar. Es solo algo para reconocer y comprender y luego cultivar de manera diferente. Porque la mentalidad es una cultivación, y con ese fin, en última instancia, es una elección. Podemos cambiarlo. Si no lo hacemos, permaneceremos al capricho de las acciones de otras personas y de nuestros propios gremlins irracionales que no hacen más que impedirnos vivir lo que sabemos que es verdad. Y cuando estas dos fuerzas chocan y perturban a otra, nos encontraremos en los abismos de la ansiedad y la depresión, porque algo está tratando de salir de nosotros y algo más lo está impidiendo.

El antídoto aquí es la conciencia. Tan pronto como te des cuenta de que tu pensamiento proviene de un lugar de irracionalidad y miedo, has dado un paso para silenciarlo. Tan pronto como descubras que no tienes que escuchar esa voz y que no eres esa voz, ya no tienes que ser controlado por ella.

Empezarás a comprender que tener dudas sobre ti mismo es humano. Los miedos irracionales también lo son. No hay parte de esto que sea extraña, extraña o incorrecta. Es simplemente naturaleza. Pero si queremos ir más allá, tenemos que ir más allá y empezar a elegir. Elegir qué consumimos, cómo estructuramos nuestros días y a qué dedicamos nuestro tiempo. A qué le asignamos valor y significado, y cuánto.

Nuestra configuración predeterminada natural no es la que tenemos que operar por el resto de nuestras vidas. Cuanto más permanezcamos en permitirnos ser completamente superados por cada pensamiento de desprecio que pase por nuestras mentes, continuaremos cimentándonos debajo de esas creencias, y se volverán reales.

Debido a que esto no es creer en eso un día, nunca tendremos pensamientos de juicio hacia nosotros mismos. No se trata de pensar que nunca nos importará lo que piensen los demás, ni siquiera un poco. Estos aspectos de la humanidad son universales e inmutables y están programados por una razón. Pero esas razones tienen poco que ver con que encontremos la felicidad. Y tenemos que tomar la decisión por nosotros mismos. Nunca nos importará y nunca los escucharemos. Es solo una cuestión de si actuaremos o no basándonos en ellos.

POR QUÉ RECHAZAMOS EL PENSAMIENTO POSITIVO

Una gran razón por la que la gente descarta la autoayuda o la psicología positiva como “tonterías” es lo imposible que parece lograr. El pensamiento positivo parece bastante simple, entonces, ¿por qué lo pasamos tan mal?

Bueno, la respuesta es simple, y no lo es: hay muchos prejuicios subconscientes en contra del pensamiento positivo, y eso se acumula después de largos períodos de tiempo que refuerzan sus creencias negativas. Cambiar a una mentalidad más positiva requiere superar ese primer período de incredulidad enojada. Aquí, algunas otras razones por las que rechazamos la positividad:

01. Lo vemos como ingenuo.

    Asociamos falsamente la "negatividad" con la "profundidad", por lo que ser consciente de lo negativo (o no sentir ilusión, ser poco emocional o pasivo) también es ser "genial". (Es por eso que pensamos que los "niños geniales" en la escuela no se preocupan mucho).

02. Estamos constantemente reforzando nuestra creencia subconsciente en lo negativo.

    La propia naturaleza de la creencia personal es "aquello cuya experiencia nos ha demostrado ser cierta". Sin embargo, esto es imposible cuando inconscientemente buscamos evidencia para apoyar las ideas negativas que estamos constantemente entreteniendo.

03. Estamos más intrínsecamente fascinados por lo negativo en el mundo porque no lo entendemos.

Debido a que no entendemos el propósito o la razón del dolor y la negatividad, lo encontramos desconocido y misterioso, por lo tanto, es más crucial atenderlo. Estamos fascinados por la intensidad de algo que no entendemos, por lo que terminamos alimentándolo cada vez más simplemente prestándole atención.

LA FILOSOFÍA DE LA NO RESISTENCIA: LA DIFERENCIA ENTRE “IR CON LA FLUJO” Y CONVERTIRSE EN PUERTA

Cuando el Renacimiento Zen occidental comenzó en los años 50 (un movimiento al que muchos atribuyen el trabajo de Alan Watts como inspirador) fue una manifestación alineada precisamente con lo que las antiguas enseñanzas esperaban y pretendían para

la humanidad: adoptarlo en nuestro estilo de vida. Sin embargo, una esencia se perdió en la traducción. Comenzamos a interpretar la espiritualidad desde la perspectiva del ego cuando no estaba diseñada para eso, y no nos damos cuenta de que lo estamos haciendo porque es lo único que sabemos.

Tomemos, por ejemplo, el concepto de no resistencia. Desde nuestro entendimiento, es el proceso de liberar conscientemente las expectativas y los apegos a los resultados (que los taoístas sostienen que es la raíz de todo sufrimiento).

Sin embargo, no sabemos realmente lo que significa no resistir, simplemente considérelo como una especie de "entrega del ego", donde nuestra idea de "dejar ir" se convierte en "el control circundante de la vida y simplemente permitir lo que sea, ¡no importa lo terrible que sea! " Así nace la percepción errónea de que la espiritualidad es pasiva y perezosa.

La forma en que se pretendía practicar la no resistencia era mediante un delicado equilibrio entre lo que puedes y no puedes controlar en tu vida. Para decirlo metafóricamente, es conducir el barco con la corriente, no contra ella. No significa renunciar a todo control o esfuerzo, simplemente significa manejarlo con más sabiduría.

Esta es una manera tan ejemplar de caracterizar la naturaleza del ego, pero como enseña la tradición, el ego no es “malo” (ese es otro estereotipo occidental). El ego tiene un propósito absolutamente crucial; es simplemente una cuestión de reconocer eso y entregarse a ello, en lugar de nuestro miedo y falta de conciencia. En este caso, es darse cuenta de que el camino de la no resistencia no nos exige entregarnos por completo a “lo que sea” que suceda en la vida. Más bien, es discernir cómo ejercemos el control y darnos cuenta del hecho de que la "corriente" es más poderosa que nosotros. Podemos organizar una pelea que siempre perderemos o dejarnos llevar.

TIENES QUE SER MÁS AMABLE CON TI MISMO cuando parece MENOS MERECIDO

Creemos que ser crueles con nosotros mismos es una táctica de autoconservación. Identificamos nuestros defectos porque somos supervivientes por naturaleza. Tenemos ganas de ser conscientes de lo que otras personas podrían ser indignas e insuficientes. Así que nos detenemos en todos los posibles defectos que alguien podría destrozar y usar en nuestra contra. Pero nunca nos hace más fuertes. No nos hace inmunes a que alguien lo haga simplemente porque llegamos primero. Creer lo que otras personas podrían decir antes de que lo digan no nos da una defensa contra eso.

Tienes que dejar de creer que necesitas el permiso de otras personas para estar bien contigo mismo. Que, sin embargo, se alinee o no con lo que otras personas valoran determina su valor. El hecho de que, sin embargo, el mundo te muestre bondad o no es un reflejo directo de cuánto te lo mereces. Tienes que ser amable contigo mismo. Incluso, y probablemente más especialmente, cuando parece menos merecido.

Decirnos a nosotros mismos todo lo que otras personas podrían usar contra nosotros no nos adormece. Solo nos hace creer que valemos esas palabras y que esas acusaciones serían válidas. Además, hay tantas variables sobre si alguien te agradecerá o no con su aprobación y elogio que es casi imposible cubrir a todos y a todo de manera completa y universal. Y eso es lo que se requiere si se busca la validación: certeza. El tipo exacto que no podemos encontrar en nosotros mismos.

Pero las opiniones de las personas, especialmente las negativas, se derivan en gran medida de lo que saben que no tienen y que no pueden hacer. Con el tiempo, tendrás que dejar de basar tu autoestima en las inseguridades de los demás y empezar a basarla en tus propias convicciones genuinas, sin importar cuánto tiempo te lleve encontrarlas. Siempre supe que mi creencia de que no valía la pena no era la razón por la que interpretaba a mi propio antagonista. Mi miedo de ser lastimado por otras personas lo fue.

La única forma en que realmente puedes curarte o encontrar un sentido de satisfacción genuina es narrando tu vida como lo haría alguien que te ama. Porque deberías amarte. Así que hoy, mientras me deprimía por algo relacionado con la escritura (porque así es como funciona la vida a veces), estaba a punto de enviarle un mensaje de texto a mi único amigo que siempre me anima y me dice que siga, pero me di cuenta: ¿Por qué puedo? ¿No me digo a mí mismo lo que va a decir? ¿Por qué tengo que esperar a que alguien más me diga esas palabras? No es que no deba apreciar su aliento, pero ¿por qué valoro los pensamientos y opiniones de otras personas más que los míos?

Es un cambio de mentalidad. En ese sentido, es una elección. Es elegir buscar ayuda, alejarse, terminar una relación, reavivar una nuevamente. Es alimentarse y asegurarse de dormir lo suficiente. Es tiernamente, recordarte constantemente a ti mismo que vas a estar bien; no porque esté delirando, no porque eso es lo que todo el mundo dice, sino porque "está bien" es donde todos terminamos. No porque alguien nos diga que lo haremos. Pero porque lo encontramos por nuestra cuenta y aprendemos a creer por nosotros mismos.

LOS 15 TIPOS MÁS COMUNES DE PENSAMIENTO DISTORTADO

Pensar bien es pensar objetiva y fácticamente. El cerebro humano está programado para afirmarse; estamos programados para encontrar evidencia que respalde lo que más queremos creer. A menos que nuestro subconsciente esté claro, así es como creamos nuestras convicciones más convincentes. Si fuimos criados, somos marginados sociales, siempre estamos buscando evidencia de que, de hecho, nuestros compañeros no nos agradan.

Como la mayoría de las cosas, el pensamiento distorsionado tiende a ocurrir en patrones. No estamos solos en las cosas que nos atormentan o nos asustan más

profundamente y, de hecho, probablemente encontrará consuelo en el hecho de que existen términos para ellas. En 1981, el Dr. Matthew McKay, la Dra. Martha Davis y Patrick Fanning describen exactamente qué son [17] y cómo tienden a manifestarse. Aquí, 17 de los tipos más destacados de pensamiento distorsionado:

01. Filtración. Filtrar es elegir tener una perspectiva informada selectivamente. Es tomar los detalles negativos de una situación y magnificarlos mientras se filtran los aspectos positivos. Seleccionar un solo detalle y colorear eventos completos aísla las experiencias "buenas" y "malas" unas de otras y, por lo tanto, se vuelven más grandes y más horribles (o mejores) de lo que son en realidad.
02. Polarización. El sello distintivo de la distorsión es una gran dependencia de las dicotomías. Las cosas son buenas o malas, correctas o incorrectas, y no hay nada intermedio. Es percibir todo dentro de los extremos y estar cerrado a un término medio. Esto tiende a manifestarse fuertemente en las percepciones de uno mismo: o eres perfecto o eres un fracaso.
03. Sobregeneralización. Llega a conclusiones basadas en una sola pieza de evidencia o una sola experiencia. Si algo malo sucede una vez, por temor a que vuelva a suceder, lo espera para poder "prepararse" para ello. El lenguaje que suele implicar este tipo de pensamiento es el uso de "siempre" o "nunca" para ilustrar un problema. Este tipo de distorsión puede llevar a una vida restringida, ya que evita las experiencias porque mide el fracaso en un solo evento o instancia.
04. Lectura de mentes. Asumes saber lo que sienten las personas y por qué actúan de la manera en que lo hacen, especialmente cuando se trata de lo que sienten por ti. Por lo general, esto se debe a sus propias proyecciones y sesgos. Solo puedes comprender que las personas se sienten como tú y responden como tú a ciertas situaciones, simplemente porque no estás familiarizado con nada más.
05. Catastrofizando. Siempre asumes que sucederá lo peor. Es tomar circunstancias aleatorias e imaginar que son indicativas del resultado más desastroso. Es un síntoma de no confiar en uno mismo y no creer que se tiene la capacidad de adaptarse al cambio. Si imagina que lo peor siempre está sucediendo, nada puede sorprenderlo o impactarlo.
06. Personalización. Interpretas todo lo que sucede dentro del contexto de cómo te afecta y se aplica a ti. Piensas que todo lo que la gente dice, hace o infiere es a tu favor o en tu contra. Es la incapacidad de darse cuenta de que existe un mundo fuera de cómo se relaciona con él. Otros síntomas son tratar de compararse con los demás, como si la inteligencia o el atractivo de otra persona significaran algo sobre los suyos. El error de pensamiento básico es que

interpretas cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista de su valor y valor.

07. Control de falacias. Hay dos formas en que funcionan las falacias de control: o te sientes controlado externamente (te ves indefenso o víctima del destino) o te sientes controlado internamente, lo que significa que te consideras responsable del dolor y la felicidad de todos los que te rodean. Ambos suelen ser sintomáticos de no tomar el control de su vida de una manera saludable y productiva.

08. Falacia de la justicia. Crees que sabes lo que es justo, correcto y justo, y que el único problema es que otras personas no están de acuerdo contigo. No comprendes que las verdades pueden coexistir, y en virtud de ver tus propias opiniones como válidas, asumes que son válidas también para todos los demás, y si tan solo las adoptaran, sus problemas se resolverían.

09. Culpar El tema hermano de la proyección. Cuando culpas, responsabilizas a todos por tu dolor. Por otro lado, se culpa a sí mismo por cada problema que surja. Independientemente, es una forma distorsionada de responsabilizar a alguien o algo por un problema.

10. Deberías. Tienes una lista de reglas sobre lo que las personas deben y no deben hacer y creciste creyendo que eran incuestionablemente ciertas. Estos te fueron impuestos a través de la cultura, la familia, la religión, la escolaridad, etc. Las personas que rompen estas reglas te enojan, y haces todo lo posible para evitar hacerlo tú mismo. Debido a que cree que las reglas son indiscutibles, se coloca en la posición de poder juzgar y encontrar fallas en todos los que lo rodean.

11. Razonamiento emocional. Crees que lo que sientes debe ser verdad, sin evaluarlo en absoluto. Si se siente aburrido, no amado, poco inteligente, fracasado, incluso momentáneamente, asume que es verdad solo porque lo ha sentido. Muchos conflictos internos surgen de la incapacidad de reconciliar nuestras emociones con nuestros procesos de pensamiento.

12. Falacia del cambio. Esperas que otras personas puedan cambiar y deben hacerlo, porque tus esperanzas de felicidad dependen de ello. Esto te lleva a poner mucha presión sobre las personas, cuando en realidad, simplemente estás corroyendo tu relación con ellos. La suposición subyacente de este estilo de pensamiento es que su felicidad depende de las acciones de los demás. Su felicidad en realidad depende de las miles de decisiones grandes y pequeñas que haga en su vida.

13. Etiquetado global. Generalizas una o dos cualidades que ves en tu círculo social inmediato como un juicio sobre toda la humanidad. El etiquetado global

crea un mundo estereotipado y unidimensional. Etiquetarnos de esa forma es un impedimento
a la autoestima; etiquetar a los demás de esa manera resulta en problemas de relación y prejuicios.

14. Tener razón. Siente que siempre está a prueba para demostrar que sus opiniones, acciones y elecciones son correctas, o al menos más correctas que una alternativa. Estar equivocado se asocia con ser "malo" o indigno. Su necesidad de tener razón a menudo resulta en una mentalidad cerrada, la actitud defensiva no deja espacio para considerar otra idea, tal vez una que esté más informada que la suya.
15. La falacia de la recompensa del cielo. Te imaginas que alguien está llevando la cuenta de todas las acciones buenas y malas en tu vida. Espera que su sacrificio, sus buenas obras o su abnegación valgan la pena, incluso si no existe una forma clara y lógica de que lo haga. Constantemente estás haciendo "lo correcto", incluso si no te apetece. Esto lleva a sentirse física y emocionalmente agotado, porque no hay recompensa real en el sacrificio y la negación.

101 COSAS MÁS IMPORTANTES QUE LA PARTE DE TU CUERPO

01. Qué amable eres con la gente que no puede hacer nada por ti.
02. Que eres consciente del hecho de que lo último que alguien recordará después de tu muerte es la talla de pantalón que usaste.
03. La comprensión de que lo que somos debajo de nuestra piel es más real que lo que hay en ella o cuántas capas de células se encuentran entre ellas.
04. Saber que el juicio de otra persona sobre lo que es o no es tu cuerpo, no lo convierte en más o menos en eso.
05. Con qué gracia puedes aceptar las cosas que no son para ti.
06. Cuán duro estás dispuesto a luchar por las cosas que están.
07. Que aceptas los cuerpos de otras personas por lo que son.
08. Que aceptas a otras personas por lo que son.
09. Que lo mejor que podemos hacer con nuestro cuerpo es dejar que nos facilite prestándonos a las personas que necesitan lo que podemos dar.
10. Que puedes probar tu comida favorita y darte un capricho con la frecuencia que quieras.
11. El saber que aquí nada es permanente, especialmente nuestra fisicalidad. Este es un paseo. El automóvil necesita funcionar para que usted lo supere. La gente te juzgará tanto como quieran, pero su juicio será de ellos para reconciliarlo, no tuyo.
12. El saber que lo que realmente necesitamos, en un nivel central, es el amor y la aceptación de otras personas, incondicionalmente. tal vez no
el mundo entero. Quizás no mucha gente. Pero en principio, por alguien. Nuestra capacidad para dar eso supera con creces cómo nos vemos mientras lo damos.

13. Que puedas saborear la pizza.
14. Que no solo puedes estar bien con tu cuerpo cuando se ve y se siente de la manera que quieres. Que encuentra consuelo al sentirse a veces muy incómodo, y que sabe que no es su responsabilidad ceder al nivel de comodidad de otra persona (o falta de él).
15. Que tienes una mente para entender quién es una persona y un cuerpo para demostrarles que la entiendes.

dieciséis. Que puedas abrazar a tus mascotas.

17. Que pague sus propias facturas.
18. El hecho de que sí tenemos estos atlas internos, y que cuando sentimos un tirón inexplicable, los seguimos, porque saben mucho más de lo que nuestras mentes pueden concebir.
19. Que (algunas) personas pueden crear otra vida humana si así lo desean. (Eso en sí mismo es un maldito milagro).
20. Que puedes nadar y correr y llorar y gritar y bailar y flotar en el agua y sentirte ingrávido y libre.
21. Que tu boca pueda decirle a las personas que amas que las amas ...
22. … Y besar a algunos de ellos también.
23. Que eres capaz de evolucionar y cambiar.
24. Que puedes tomar decisiones conscientes por ti mismo.
25. Que eres consciente como principio.
26. Que sepas dejar ir y pasar un maldito buen rato.
27. Que tienes la capacidad de dejar de lado tu apego a cómo crees que las cosas deberían verse y aceptarlas como son.
28. Esa belleza no es cuantificable.

29 Que te des cuenta de que la comida no es el enemigo.

30. Que comprenda cómo se inventa nuestra idea de la belleza, cómo se ha grabado en nuestras mentes en silencio, en fotos y comentarios secundarios y expectativas que aprendimos de nuestros compañeros y mentores, sin quererlo o no.
31. Que nunca tienes que aceptar una definición limitada de lo bello.
32. Que entiendas que la gente te amará más por amarte a ti mismo.
33. Que sepas que amarte a ti mismo significa estar bien con no estar del todo bien con algunas partes de ti todo el tiempo.
34. Que puedes cultivar tus creencias a través de tus propias experiencias, aprendizajes y todo lo que suene a verdad.
35. Que usted puede, y lo hace, tomar decisiones por sí mismo.
36. Que puede defenderse a sí mismo cuando la pasividad ya no sea una opción.

37. Que puedes defender a los demás cuando la pasividad ya no sea una opción.
38. Que son solo las personas muy pequeñas las que sienten la necesidad de hacer comentarios sobre la apariencia de otras personas. Que tal acto proviene de un lugar muy profundo, muy inseguro, y no es alguien con quien debas enojarte, sino mostrarle amor, porque lo necesitan.
39. El hecho de que puede usar su cuerpo para leer sus libros favoritos y leer esto ahora mismo.
40. Que tu cuerpo facilite las cosas que más amas de tu vida. Tus piernas te permiten viajar y tus brazos abrazan a las personas que amas.
41. Que nunca sabrás realmente qué grandes cosas te esperan, y aunque lo desconocido puede parecer aterrador, se supone que no debes saberlo. Es la evasión lo que hace que las cosas se sientan increíbles cuando llegan.
42. Cuán honesto puedes ser contigo mismo sobre ti mismo.
43. Cuán honesto puedes ser contigo mismo con otras personas.
44. Que puedes usar tu cuerpo para jugar con los niños pequeños de tu vida y decirles (y demostrarles) que los amas.
45. Que a través de tu cuerpo puedas sentir felicidad y alegría.
46. Que a través de tu cuerpo puedes sentir tristeza y dolor y puedes crecer y aprender de eso.
47. Ser capaz de experimentar el subidón sin precedentes que proviene de darse cuenta del millón de cosas que aparentemente no funcionaron en el pasado fue una conspiración universal para llevarte exactamente al lugar correcto, en algún lugar mucho más allá de donde podrías haber imaginado por ti mismo. (Ocurrirá si aún no lo ha hecho. Solo espere).
48. La capacidad de procesar el tipo de compasión sin precedentes que se muestra en el mundo a diario, pero que a veces se ve eclipsada por la alternativa.
49. Tener ojos para ver al amor de tu vida, manos para sostenerlos y una boca para hablarles, un instinto para saber que son tu alma gemela y una mente para entender que están de acuerdo.
50. Qué tan bien se desempeña en su trabajo.
51. Cuán firmemente te aferras a lo que crees.
52. Cuán ferozmente persigues aquello a lo que te sientes más llamado.
53. Con qué seriedad puedes reírte de ti mismo.
54. Cuán honesto está dispuesto a ser con respecto a sus defectos y lo que hace a la luz de ellos, no a pesar de ellos.
55. Los pequeños actos de bondad y coraje que realizamos a diario, porque al final, ese puede ser nuestro único propósito aquí.

56. Con qué frecuencia se toma el tiempo para hacer las cosas que desea, no las cosas que se esperan de usted.
57. Que dejes de juzgar y reprender a las personas por sus propias imperfecciones.
58. Que tienes la capacidad de escuchar la música que te encanta.
59. Alternativamente, tienes la capacidad de sentir las vibraciones de la música si no puedes escucharla.

60 El saber que la falta de un sentido, un talento, una habilidad, no los disminuye; te define como alguien preparado para un desafío por encima de los demás.

61. La comprensión de que la búsqueda de la belleza física eventualmente será inútil: todos nos hundimos, nos arrugamos y actuamos de la misma manera al final.
62. El entendimiento genuino de que la mayoría de las veces, no se puede equiparar su salud a su apariencia.
63. El entendimiento genuino de que no tienes derecho a juzgar la salud de otra persona por su apariencia.
64. Que puedes usar tu cuerpo para realizar las cosas que más te gusta hacer (escribir, bailar, cantar, qué demonios).
65. Que usas tu cuerpo para el sexo: para el buen sexo consensual, salvaje cuando quieras, donde quieras, y nunca por otra razón que esa.
66. Que tu cuerpo no es para el consumo de otros, y que nunca hay una razón para hacerle algo que no te haga feliz pero que apaciguará a los demás.
67. Que usted no tiene la culpa de cómo la sociedad ve las apariencias físicas, pero tiene la responsabilidad de desafiarlo conscientemente.
68. Que sepas qué decir cuando las personas que amas están más heridas y necesitan esas palabras de consuelo.
69. Que sabes cuándo callarte y estar presente para ellos.
70. Que sepas cómo llorar y lamentar las cosas que inevitablemente pasarán.
71. Que sepas abrazar y disfrutar las cosas que invariablemente pasarán.
72. Que dona las cosas que no necesita a las personas que sí las necesitan.
73. Que no adopte las palabras crueles y confinadas de otras personas como propias.
74. Que usted gane su propio dinero para gastarlo como mejor le parezca.
75. Con qué frecuencia les dice a las personas que ama que las ama mientras las tiene, todos los días, de todas las formas posibles. Porque nunca se sabe.
76. Que te sacrificas cuando hay que dar un sacrificio.

77. Que tienes la capacidad de sentir calidez y oler el hogar de tu infancia y que tus sentidos actúan como transmisores de las cosas y personas que de otro modo te habrías olvidado.
78. Que abrazas el amor, no importa lo aterrador que sea.
79. Que eres una persona honesta: de palabra, promesa, trabajo y corazón.
80. Cuán capaz eres de dejar tu ego a un lado y disculparte cuando es necesario.
81. Cuán sinceramente te disculpas, dice mucho sobre una persona.
82. Qué tan bien se cuida cuando más necesita que lo cuiden.
83. Que hagas regalos y mezcles CDs y escribas notas y envíes cartas a la gente solo por hacerles sonreír.
84. Cuán genuinamente ves a todas las personas como iguales.
85. Que dejes de disculparte por hacer lo que quieres con tu cuerpo.
86. Que te das cuenta de que la capacidad de tu mente es ilimitada si así lo decides.
87. Que aceptes liberar a tu mente de tener una opinión sobre cosas que inherentemente requieren tus sentimientos instintivos.
88. Que tienes pequeñas cosas en tu vida que realmente te hacen feliz.
89. Que tienes el coraje de volver atrás y reconciliarte cuando estás estancado y alguien necesita ceder.
90. Que puedas regocijarte de los éxitos de otras personas.
91. Y no regocijarse por los fracasos de otras personas.

92 Que tu cuerpo es capaz de entender cuando alguien te mira con esa mirada tan específica de "te amo", y que eres tan afortunado haberlo tenido alguna vez en primer lugar.

93. Que te pasas la vida haciendo algo más grande que simplemente hacerte feliz en el momento.
94. Para lograr eso para ayudar a los demás, primero debe ayudarse a sí mismo.
95. Que comprenda cómo los dos últimos puntos se contradicen y se necesitan mutuamente.
96. Que te des suficiente sueño.
97. Y suficientes verduras (lamento molestarte, pero esa mierda es importante).
98. Cómo te sientes con tu cuerpo.
99. Que perdonas a las personas que son crueles contigo por tu cuerpo y te das cuenta de que también están sufriendo en algún lugar, y que las personas solo atacan lo que les toca la fibra sensible.
100. Que te perdonas por ser cruel contigo mismo con tu cuerpo.
101. Que lo uses para escribir cosas como esta y enviar el mensaje.

7 PRINCIPIOS ZEN (y cómo aplicarlos a la vida moderna)

Nuestra mayor aversión a los sistemas de orientación psicológica —religiosos o no— tiende a ser escéptica debido a la (supuesta) inaplicabilidad.

Confiaremos en las revistas de estilo de vida, las publicaciones de blogs y las normas culturales. Esto es simplemente porque tienen sentido para nosotros. Se convierten en una "verdad" evidente por sí misma cuando podemos aplicarlas fácilmente a nuestros problemas.

Pero no solemos considerar la fuente, la intención o el significado a largo plazo de aquello en lo que empezamos a creer. Cuando el alcance de nuestra filosofía personal es esencialmente hacer lo que nos dicen sin cuestionar, terminamos sirviendo al consumismo, al ego, a figuras religiosas equivocadas o al deseo de control de otra persona.

A pesar de ser un derivado de la enseñanza budista, el Zen es simplemente el arte de la autoconciencia. No dicta lo que debe sentir o creer; cómo debes ser consciente de tu experiencia, inmerso de lleno en ella.

Es por esta razón que los principios del Zen son universales: se pueden aplicar esencialmente a cualquier dogma o estilo de vida. Así que aquí hay ocho antiguas enseñanzas del Zen y cómo navegarlas en el mundo moderno.

01. Tu experiencia la construye tu mente.

    El discurso de Yogācāra esencialmente explica cómo nuestra mente crea nuestras experiencias. Por lo tanto, debemos darnos cuenta de que, incluso a pesar de nuestra disposición, podemos crear una experiencia diferente simplemente cambiando y eligiendo en qué enfocarnos. Nos educan para creer que no podemos elegir lo que pensamos, cuando, de hecho, podemos. No todo sentimiento de miedo o pensamiento negativo es una invitación a explorarlo hasta un final resolutivo.

02. Tu concepto de ti mismo es una ilusión (y una construcción) también.

    “Quién eres” es una esencia. Una energía. Eso es. Es por eso que nunca es "una cosa" durante demasiado tiempo o en un contexto determinado. Por eso es tan difícil entenderse a sí mismo: es más que limitar definiciones y títulos que proporcionan los hábitos, trabajos y roles repetitivos.

    Sin embargo, la mayoría de nosotros solo nos entendemos a nosotros mismos como imaginamos que otras personas nos ven. (Escritora, maestra, mamá, estudiante, jugadora de baloncesto, "buena persona", etc.)

    La mayoría de nuestros problemas giran en torno al intento de manipular el ego; tratando de inflar o inmortalizar el yo. Intentar cambiar y cambiar la forma en que pensamos que otras personas nos ven (por lo tanto, cómo creemos que existimos en la realidad y, por tanto, cómo deberíamos vernos a nosotros mismos).

Dominar la idea del yo es saber que puedes desarrollar la ilusión de quién eres y qué haces sin estar tan perdido en eso que te controle.

03. No necesitas creer en nada; solo necesitas seguir lo que se siente verdadero en el momento.

El problema de adherirse a un determinado sistema de creencias establecido sin lugar a dudas es que cuando valoras (o consideras) las voces que te fueron implantadas por el dogma o la enseñanza de otra persona, empiezas a confiar en eso más de lo que confías en ti mismo, y lo harás. terminará muy perdido o muy confundido, luchando entre lo que cree que es correcto y lo que siente que es verdad.

Si no está viviendo su vida de acuerdo con lo que sabe que es verdad, no está siguiendo su mayor bien. Permítase la capacidad de expandirse y crecer pensando (y sintiendo) más allá de lo que su dogma actual "permite".

04. El último camino hacia la felicidad es el desapego.

Y antes de que te veas atrapado en la imposibilidad de no preocuparte por el resultado de tu vida, comprende que el desapego es mucho más (y, sin embargo, mucho más simple) que "no importarle" cómo resultan las cosas.

Se trata de la simple comprensión de que todas las cosas te sirven. Las cosas "malas" te enseñan y te muestran cómo sanar para abrirte aún más a las cosas "buenas". No se puede poner mucho más simple que eso.

05. "Hacer" no es tan importante como simplemente "ser".

Los estados meditativos se pueden lograr a través de una variedad de prácticas, pero quizás la más subutilizada de ellas es simplemente "sentarse". El arte de "no hacer nada" es profundo. Calma las aguas de tu mente, trae lo que necesita ser reconocido y sanado de inmediato, y te mantiene conectado contigo mismo, no con los apegos y responsabilidades que tienes en tu vida.

El punto es: no eres lo que haces; simplemente eres. Aparte de la práctica de la meditación, darse el tiempo para relajarse, recuperarse y reflexionar es de suma importancia.

06. Puedes ser un observador objetivo de tu mente y tu vida. Una cosa es saber que puedes elegir tus pensamientos, pero en realidad es más darse cuenta de que también puedes decidir cuáles valoras, si tan solo eres capaz de verlos todos objetivamente.

Las prácticas de meditación guiada a menudo te harán observar los pensamientos a medida que pasan, como un espectador externo. El punto es enseñarte que no eres esos pensamientos. No eres tus sentimientos. Eres el ser que experimenta esos pensamientos y sentimientos, que decide cuáles valorar y actuar.

07. Tu estado natural es la unidad.

La realidad a la que todos volveremos eventualmente es que todo es uno. (Ésta es la base de la iluminación). Es en la ilusión de la separación que sufrimos. Es jugar las ideas del individualismo que aprendemos. Es a nuestro estado natural, la unificación, al que eventualmente regresaremos.

6 SEÑALES DE QUE TIENE UNA SENSIBILIDAD SOCIAL SALUDABLE

En un mundo que parece asumir que la extroversión es la norma y que los introvertidos existen dentro de una contracultura que necesita ser justificada y explicada a cada paso y paso, parece que hemos comenzado a pensar demasiado en lo normal y saludable que es la sensibilidad social. es.

No como todo el mundo o desear la soledad o preferir a un amigo cercano a un grupo de muchos no es una disfunción social. Estamos generalizando en exceso lo que significa ser "antisocial" o "socialmente ansioso", cuando esos son términos extremos, si no clínicos, que quizás queramos pensar dos veces antes de lanzarlos. Aquí, algunas formas de determinar si su sensibilidad social es normal o no:

01. Experimenta cierto grado de ansiedad social en situaciones desconocidas. Por lo general, la ansiedad social consiste en tener suficiente previsión para reconocer lo que las personas pueden estar juzgando o asumiendo sobre ti. Si no se mantiene bajo control, puede paralizarlo en lugar de mantenerlo consciente de sí mismo. Es normal, si no indicativo de una gran inteligencia.
02. Deseas la soledad porque estar solo es emocionalmente enriquecedor. No te aíslas cuando prefieres estar con otros, simplemente porque tienes miedo o te sientes indigno de tener compañía.
03. Solo disfruta de la compañía de unas pocas personas selectas.
    No se supone que te gusten todos. Decir que "te agradan todos" sería negar y rechazar las partes de ti que realmente no se sienten así y, como todos sabemos, la disociación no es buena. Solo estamos destinados a amar y disfrutar realmente a algunas personas y tolerar a algunas más.
04. Dice "no" a los planes cuando quiere decir "no" a los planes.
    No vas porque te sientas obligado o presionado. Puede decir “no” a las personas que no quiere ver y hacer cosas que realmente no quiere hacer, cuando el costo sería su bienestar mental o emocional.
05. Analizas situaciones porque tus juicios rápidos pueden no estar bien informados, no porque quieras reforzar tu ansiedad o hacerte sentir mejor a través del engaño.
    Usted se autoevalúa como un medio para tomar conciencia de lo que (quizás) sean elecciones y hábitos inconscientes. No se sobrevalora con la intención de

llegar a una conclusión diferente, inventada, o de crear una perspectiva alternativa que apoye una idea irracional: “Me miró raro; Sabía que me odiaba ".

06. Le preocupa que su ansiedad social sea anormal.

Preocuparse por si tiene o no demasiada ansiedad por estar en situaciones sociales es probablemente lo más normal que existe. Eso no es producto de "tener un problema grave"; es producto de querer ser lo suficientemente consciente de sí mismo como para manejarlo si lo hay.

Ahora *es* TODO *usted* TIENE

De todo el tiempo que paso analizando en exceso (un acto arbitrario del que no puedo ser el único culpable), me doy cuenta de que puedo rastrear rutinariamente todos mis problemas hasta el mismo problema central: no sé cómo Estoy muy incómodo. No sé cómo ser capaz de sentir las cosas buenas sin estar completamente disuadido de la experiencia por lo inevitablemente malo. Es algo que tengo que dejar atrás, porque ciertamente no es algo que se pueda resolver. Es solo ... vida. Y creo que vivimos en un mundo que casi ha curado esa mentalidad para nosotros.

Tengo el problema de ver partes de mi vida solo como precursores del tiempo para que el facilitador llegue a donde quiero estar a continuación. Y la repugnante realidad de eso es que, dado lo suficiente de esos días, toda tu vida se convierte en un juego de espera. Ahora, he sido capaz de resolver gran parte de esa persistente y persistente necesidad de escapar, pero, por supuesto, me asalta de vez en cuando. Así que no puedo evitar estar interesado en él.

Porque surge de la idea de que habrá un feliz para siempre. Superas el dolor y luego disfrutas de haber sido sanado, reconciliado, cambiado y hecho una vez más, completo y nuevo. Pero no hay un movimiento rápido de comenzar en la oscuridad y avanzar hacia la luz indefinidamente. Hay muchas entradas y salidas. Hay mucha zona gris. Hay días en que estás tan atrás que no puedes creer que te permitiste llegar allí, y luego hay días en que olvidas que alguna vez fuiste miserable para empezar. Quedar atrofiado por esto (tener miedo de avanzar y más miedo de retroceder) es la única forma garantizada de que te arruinará.

Debido a que es una sucesión de "ahora" que se sumarán, levantándonos de la conciencia de una experiencia a otra, eso será todo lo que tendremos al final. Entonces, lo que vemos en la experiencia es lo que tenemos que apreciar antes de que nos alejemos de la rutina monótona, porque la alternativa es que dejamos de existir. Hemos terminado. Y dejamos que las cosas pasen porque sentimos la incomodidad que sentimos como si estuviéramos retrocediendo desde ese estado de "luz" hacia el que nos estamos moviendo perpetuamente. Hicimos una mala vida con algunas malas experiencias porque no pudimos tachar la lista de cosas que teníamos en nuestras mentes como requisitos previos para sentirnos contentos, me atrevo a decir ...

¿felices? Pero la felicidad no es un proceso mental artificial en el que te permites entrar cuando se piensa que las cosas están bien. Es una experiencia, es una emoción, y todo lo que tienes ahora mismo es experimentarla.
Y veo esos patrones de pensamiento facilitados por nuestra sociedad. No solo habrá un feliz para siempre al que todos tenemos derecho después de haber sufrido lo suficiente, sino que el gozo está en planificar el mañana. Para ser muy, bueno, millennial al respecto (Dios, no puedo creer que esté usando esto como ejemplo), es como las publicaciones de Tumblr y los tableros de Pinterest que son imágenes de lo que queremos, esperamos y estamos inspirados. por. Y es encantador mirar esas cosas hermosas y decidir que las quieres. Pero, ¿cuántos de nosotros realmente nos levantamos y los compramos, incluso algo tan simple como un bonito café y un libro para leer junto al alféizar de la ventana? No muchos. Nos levantamos para quejarnos de no tener la vida que soñamos y llevamos, día a día, enjuagar y repetir.
Ahora es todo lo que tenemos, amigos. Tienes que elegir ahora. Tienes que vivir en la realidad desgarradora que es lo que ves y percibes en este momento ... el desorden, los hermosos cismas que provocan las guerras y el amor y el establecimiento de la paz y la armonía y el cambio. La crudeza de estar solo unos días que todo lo que puede reunir como su propósito es seguir respirando, y luego darse cuenta de que eso es todo lo que hay de cualquier manera. Tal vez se trate de sumergirse en lo más profundo y dejar que el ahora sea más que suficiente. Darnos cuenta de que las cosas son tan aburridas y mundanas como las permitimos. Que hay misterios y experiencias y partes de la vida fascinantemente extrañas que no veremos hasta que demos un paso hacia el lado salvaje, el lado de nosotros que no está preocupado por el mañana.

EL ARTE *de* inconsciencia

Muchas personas han escrito bellas piezas sobre la importancia, y su experiencia, con mindfulness: la práctica ancestral y la supuesta anécdota moderna de nuestro perpetuo descontento. Vivir el momento; Sea consciente de cada sensación de su experiencia diaria. Este tipo de conciencia, en mi opinión, es más que una propuesta de solución a nuestra condición humana, es la última frontera, es el lugar donde todos nos encontraremos, en un momento u otro: ya sea abrazando cada momento como viene, o dejar que todos se laven a nuestro lado, sin pensar. Entonces, cuando digo que en lo que realmente tenemos que trabajar es en la inconsciencia, de ninguna manera estoy hablando de no ser consciente; es solo un juego de palabras. (Quería aclarar en caso de que hubiera alguna confusión).

Hablamos de la importancia del mindfulness en el contexto de estar consciente y presente, completamente inmersos en nuestra experiencia. Eso es crucial. Pero lo que también es crucial es darse cuenta de que mucho de eso tiene que ver con cómo podemos trascender la mente. Vivimos en una cultura, y en un período de la existencia

humana, que se preocupa demasiado por lo que pensamos sobre las cosas. Aunque la razón es crucial para nuestro desarrollo, a veces niega nuestros instintos, deseos y placeres en lugar de la expectativa y la "normalidad". No puede sorprendernos que cuando intentamos confinar la realidad fluida, natural e indomable de un alma humana, acabemos sufriendo como lo hacemos.

Somos una especie desconectada. A pesar de todos los avances tecnológicos que hemos realizado, nuestra capacidad para conectarnos a nivel humano está muy lejos de su estado natural y primitivo. Nuestras discusiones diarias están tan profundamente imbuidas del valor que se le da a los medios hechos por el hombre, que nos centramos tanto en lo que el hombre puede hacer y no lo suficiente en lo que es el hombre. Nos estamos alejando constantemente de los conceptos de religión, asociando la fe y la confianza con la ignorancia en oposición a la inteligencia espiritual. Simplemente no valoramos la realidad de nuestra existencia humana, la parte de nosotros que está sujeta a interpretación, en parte porque es desconocida y principalmente porque no podemos estar de acuerdo en nada o saber con certeza, por lo que lo negamos en lugar de abrazarlo. su desconocimiento '.

En lo que pensamos, nos convertimos. Y si en lo que nos estamos convirtiendo es un indicio, estamos pensando demasiado en las cosas que no importan y sin dejar lugar a la incertidumbre, al malestar, a las cosas que sí son desconocidas pero que dan mejores resultados. Los que son de hecho más grandes que la comprensión de nuestra mente.

En nuestra incesante atención plena (no en la forma meditativa, sino simplemente en el hecho de que procesamos todo psicológicamente), comenzamos a etiquetar, categorizar y definir las cosas. Nos acostumbramos a lo que se conoce y despreciamos lo que no. Esto no deja espacio para la aceptación de personas y cosas que no son como nosotros. Renunciamos a la responsabilidad poniendo a otras personas debajo de nosotros. Declaramos que sus sentimientos son erróneos e injustos y, por lo tanto, somos superiores. Vivimos en una cultura que hace que los medios y la mercancía se destrocen unos a otros, y funciona de manera saludable porque la aceptamos. Nos encanta ver cómo otras personas no son tan buenas como nosotros, cómo podemos colocarlas debajo de nosotros y encontrar consuelo al saber que estamos bien porque somos mejores que ellos. Pero terminamos enjaulandonos. Inevitablemente caemos dentro de lo que una vez dijimos que estaba “mal”, porque somos seres humanos, y un territorio peligroso es la mente que no deja espacio para que el alma vacile.

Necesitamos enseñar a nuestros hijos a no tener ataques de gritos porque nos hace quedar mal como cuidadores, pero porque es importante aprender a procesar las emociones negativas sin ser regañados ni avergonzados por ellos. Necesitamos ser conscientes de forma activa y consciente de lo que compramos, hacemos clic, asociamos y apoyamos, especialmente cuando no sirve para hacer nada más que dañar a otra persona (incluso si no nos damos cuenta en ese momento). Tenemos que dejar de

definir a las personas. Tenemos que tomar nuestro malestar con lo desconocido y asentarnos en él con firmeza, porque el hecho de que seremos inseguros es una certeza. Tenemos que darnos cuenta de que los cambios importantes solo pueden ocurrir en una escala menor. Un individuo a la vez. Tenemos que salir de nuestras mentes y entrar en nuestros corazones. Lo que nos hace iguales es algo que nuestras mentes nunca podrán comprender. Tenemos que dejar de intentar comprender todo lo demás que sea colateral para que sea suficiente.

LA DIFERENCIA ENTRE CÓMO SE SIENTE Y CÓMO PIENSA QUE SE SIENTE

Imagine la última vez que tuvo una fuerte respuesta emocional a algo. Fue el producto de haberse sentado con la experiencia de un momento, el procesamiento y la internalización de ella, y luego escanear su cuerpo para determinar cómo se sintió? Probablemente no. Cuando nos preguntamos unos a otros: "¿Cómo se siente al respecto?" que es esencialmente intercambiables con, "¿Qué opinas de eso?"

Las emociones son simples y sutiles. Cuando escaneamos nuestros cuerpos, descubrimos que son sensaciones y, en última instancia, se reducen a una de dos cosas: rigidez o apertura. Es la forma en que interpretamos esa tensión o tranquilidad que creamos pensamientos que luego exacerban las emociones intensas, alegres, debilitantes, cualquier extremo.

Es decir: creamos la forma en que pensamos que nos sentimos simplemente asignando significado a las sensaciones. Hay una diferencia entre cómo nos sentimos y cómo pensamos que deberíamos sentirnos. Esta es la razón de todo, desde la mentalidad de la multitud hasta el condicionamiento social. También es en gran parte la razón por la que la gente se siente "atrapada" en una confusión emocional ineludible. Ninguna emoción dura un período de tiempo significativo; no es así como están diseñadas. Es solo el patrón cognitivo lo que nos mantiene volviendo a incitar un sentimiento una y otra vez, o lo que nos impide elegir el curso de acción hacia el que nos está guiando la emoción.

Se nos enseña cómo debemos sentirnos acerca de todo en la vida. Nuestra educación cultural, religiosa y familiar dicta un conjunto de cosas que son "buenas" y "malas". Nuestros egos, nuestros deseos de supervivencia, superioridad, amor, aceptación, etc., completan el resto. Terminamos con un ecosistema mental de acciones y reacciones.

Estas "emociones mentales", como las llamo, son en general la razón por la que sufrimos, a pesar de estar más evolucionadas que nunca. Ya no es nuestra fugaz sensación de hambre, o deseo de aparear, lo que nos controla: son nuestros pensamientos sobre lo que significa cuando alguien no nos ama, y cómo nuestras mentes subconscientes buscan la confirmación de que esto es cierto, y cómo esta repetición crea una creencia, y cómo esa creencia crea nuestras vidas.

Nos han enseñado que, en cualquier dirección que vayas, una vida que vale la pena vivir es una que es muy emocional. Está lleno de amor, o lleno de pasión, o uno en el que perseveró a través de un sufrimiento increíble. Creemos que debemos tener una opinión sobre las cosas para saber quiénes somos, y peor aún, creemos que debemos tener una respuesta emocional para sentir que nuestras voces son contadas. Esto es lo que nos hace sentir valiosos, esto es lo que hace que la vida se sienta valiosa.

La próxima vez que sienta que se encuentra en una circunstancia ineludible, escanee honestamente su cuerpo y vea lo que está presente. Incluso una sensación de opresión o malestar en el estómago es solo eso: un poco de estrés. Eso es. Eso es todo. Eso es todo lo que ese sentimiento puede hacerte. Vuelva a registrarse después de una hora, después de un día ... probablemente se habrá ido.

Lo que se dará cuenta es que incluso sus "sentimientos viscerales", sus instintos, no son enormes olas emocionales abrumadoras. Por eso se llama la "vocecita interior".

A veces no nos sentimos cómodos con la tranquilidad inherente dentro de nosotros y por eso creamos capas de caos para distraernos de él. Pero una vez que ese caos se vuelve agotador, todo lo que tienes que hacer es sentarte contigo mismo y permitirte sentir lo que sientes, no lo que crees que sientes.

Lo que te darás cuenta es que incluso cuando tus emociones te dicen lo peor: "esto no está bien", "necesitas cambiar", la manera en que te comunicas inherentemente contigo mismo es siempre suave, siempre amable, siempre es cariñoso, y siempre está tratando de ayudarte.

También te darás cuenta de que no tienes una aversión natural a tus emociones. No son "malos". No se sienten "mal", a pesar de que no le enseñaron a su cerebro a etiquetarlos como "buenos". Disfrutamos de la tristeza, el dolor y todo lo demás, en el momento adecuado, en la medida adecuada. Lo disfrutamos porque es un aspecto de simplemente permitir que nuestras emociones sean.

No son nuestros pensamientos los que crean nuestras vidas, es cómo usamos nuestros pensamientos para diseccionar el significado de nuestras emociones y cómo, basándonos en nuestras afirmaciones, decidimos qué es "bueno", "malo", "correcto" e "incorrecto". Ninguna de estas cosas existe de forma inherente. La sinfonía que resulta de nuestra orquestación de ellos es lo que crea nuestra percepción de si estamos viviendo una buena vida o no.

EL PODER DEL PENSAMIENTO NEGATIVO

Si quiere ser emocionalmente libre, solo hay una cosa que debe comprender: El problema es que no sabes cómo pensar correctamente en tu problema.

Estás harto de trivialidades. Pero esto no es realmente algo que pueda permitirse ignorar. Esto no es solo un consejo que quizás sea aplicable a algunas personas, a veces, en determinadas situaciones. No es solo una idea amable que puede calmarlo en un día

difícil. No es solo algo en lo que pueda apoyarse cuando haya agotado todas las demás opciones.

El objetivo de experimentar cualquier cosa es aprender a pensar en ello de manera diferente. Cuando no haces el trabajo de aprender a pensar de manera diferente, te quedas atascado.

Cuanto más experimentamos, más capaces somos de ver el mundo con lentes variados, pensando con más dimensión, considerando posibilidades que antes eran inconcebibles. La verdadera educación no consiste en aprender en qué pensar, sino en cómo pensar en general.

Aprender a ignorar mejor los pensamientos negativos no es aprender a pensar; está aprendiendo a disociarse. Nuestros pensamientos negativos nos informan tanto como los positivos. En lugar de tener miedo, podemos aprender a verlos como directivas, o al menos, si podemos discernir sobre lo que atribuimos a un significado, podemos decidir qué es lo que nos importa y en qué medida.

Ahí está el poder del pensamiento negativo.

A medida que los estoicos practicaban la visualización negativa (imaginando los peores resultados posibles y luego preparándose para ellos), aprender a pensar es el simple arte de reconocer que eliges cómo aplicar el significado y la emoción a tu vida.

Y si no decides conscientemente qué importa y qué no, pasarás el resto de tu vida en patrones de sentimientos, respondiendo a lo que te condicionó cuando eras joven.

La solución no es un hiper-enfoque en la positividad (como la psicóloga pop convencional quiere hacer que creas), sino aprender a convertir los aspectos sombríos de tu mente en fuerzas que encienden el cambio e inspiran el crecimiento.

La libertad emocional y la paz interior provienen de saber qué hacer cuando surgen esos pensamientos y sentimientos negativos, porque lo harán.

Jonah Lehrer explica, regulamos nuestras emociones pensando en ellas. Nuestras cortezas prefrontales nos permiten pensar en nuestras propias mentes. Nuestros cerebros piensan en sí mismos. Los psicólogos lo llaman metacognición.

Sabemos cuándo estamos enojados, porque cada estado de sentimiento debe venir con un grado de autoconciencia, para que podamos descubrir por qué sentimos lo que sentimos. Sin esa conciencia, no sabríamos que tenemos miedo del león que nos ataca en la naturaleza, por lo que no correríamos para escapar de él. Si no huyéramos, ¿cuál sería el sentido del sentimiento en primer lugar?

Pero lo que es más importante, si un sentimiento no tiene sentido, si la amígdala responde a un "marco de pérdida", puede ignorarse. “La corteza prefrontal puede elegir deliberadamente ignorar el cerebro emocional”, es decir, si determina que no hay mérito en atribuir significado.

Lo que esto significa es que cualquier problema que crea que tiene en su vida no es el problema, es el hecho de que lo ve como un problema, en lugar de una señal de que se

niega a responder, o un producto de atribuir un significado excesivo, una extrapolación, pensamientos irracionales que crearon emociones irracionales que continúan sin control, y así sucesivamente.

Es el hecho de que ve el problema como un problema más que como una falacia en su comprensión, su enfoque, su percepción.

El problema no es el problema, es cómo piensas sobre el problema.

Si quiere funcionar, debe aprender a pensar en sus sentimientos. La diferencia entre el tipo de ansiedad que te paraliza y el tipo de miedo que acompaña a cualquier cosa valiente y valiosa es el discernimiento, que requiere práctica. La diferencia entre el tipo de personas que convierten sus obstáculos en oportunidades y el tipo de personas que se ven aplastadas por el peso de su propia incertidumbre es el conocimiento y la conciencia.

Sentirnos incómodos nos obliga a pensar en opciones que no hubiéramos tenido que imaginar antes.

Es por eso que la angustia es crucial para el crecimiento humano. El obstáculo que se convierte en el camino. Cualquier idiota puede disfrutar de las cosas positivas de su vida, pero solo unos pocos pueden tomar lo negativo y encontrar algo aún más profundo.

LO QUE NECESITA HACER PARA SANAR SU VIDA DE LA ANSIEDAD

01. Lo opuesto a la adicción no es la sobriedad, es la conexión. Lo mismo ocurre con la ansiedad. La ansiedad es desconectarse del momento presente, de otras personas o de usted mismo. Generalmente los tres. Debes reconectarte con tu vida.
02. Debes darte permiso para querer lo que realmente quieres. No hay forma de evitar esto. Ya sea una pareja romántica, un mejor trabajo, algo más de dinero, reconocimiento por tu trabajo, míralo y acéptalo, incluso si crees que la sociedad dice que significa que eres superficial o quebrantado o que no te “amas” lo suficiente.
03. Si no puede averiguar lo que realmente quiere, mire directamente a sus miedos más profundos. ¿Qué hay al otro lado de ellos? Eso es lo que quieres.
04. Agradezca su malestar. Lo triste y extraño es que la gente feliz es complaciente. Sentirse incómodo es la señal de que está al borde de algo nuevo y mejor, pero debe tomar medidas.
05. Tus nuevos mejores amigos serán estructura y productividad. No se trata de marcar una lista de tareas de 100 puntos; se trata de saber que lograste algo (¡cualquier cosa!) que contribuye a tu bienestar cada día.
06. La “ansiedad irracional” generalmente se cura haciendo cosas muy prácticas. Las cosas sin sentido que le preocupan suelen ser proyecciones agrandadas de preocupaciones reales con las que no está lidiando.

07. Debe comenzar donde está, debe usar lo que tiene y debe hacer lo que pueda. Cualquier otra cosa es huir de tus problemas y abandonar tu vida y a ti mismo. El cambio real es producto de la evolución; pensar de otra manera es una ilusión que lo mantendrá separado de las cosas que necesita para sanar.

08. Haga un esfuerzo consciente por conectarse y reconectarse con las personas que ya tiene en su vida, incluso si es solo una persona en la que confía y con la que se conecta. Esto comenzará a reformar lazos emocionales saludables. No es débil necesitar amor.

09. Compra un cuaderno que sea exclusivamente para llevar un diario basura, que es lo que harás cada vez que te sientas embellecido por dentro. Escriba cualquier cosa que surja, cualquier pensamiento espantoso, espantoso, de odio a sí mismo o vergonzoso que surja, déjelo salir. Una vez que hagas esto unas cuantas veces, me creerás cuando digo que esto los liberará.

10. Lo único que debe intentar hacer cuando está muy ansioso o en pánico es consolarse. No puede pensar con claridad y no debe hacer suposiciones o decisiones sobre su vida en ese estado. Averigua qué te tranquiliza (un bocadillo, un baño, hablar con alguien, hacer algo que realmente disfrutes) y saca esa energía antes de hacer cualquier otra cosa.

11. Necesitarás descubrir cómo vivir el momento, incluso si eso parece aburrido, imposible, aterrador o las tres cosas. La ansiedad es la señal de advertencia de que estamos demasiado en el pasado o en el futuro, y estar ahí afecta la forma en que tomamos decisiones en el presente.

12. Deberá tomar medidas sobre las cosas que le impiden perseguir las cosas que realmente desea. Como dice Cheryl Strayed, “el cambio real ocurre en el nivel del gesto. Es una persona que hace una cosa de manera diferente a como lo hacía antes ".

13. Leer. Si no lee, no es porque no le guste leer; es porque no ha elegido nada que le interese. Lo que leas ahora afectará a la persona que vas a ser en las próximas décadas. Lea artículos y ensayos en línea sobre cómo las personas enfrentan sus miedos; en él encontrará camaradería, cuántos extraños se sienten como usted. Lee sobre cosas que no entiendes, que te asustan y te fascinan. Solo lee, maldita sea.

14. Puedes cambiar cómo te sientes. Esto es algo que debes recordar. Es tan simple como: "Quiero sentirme diferente sobre esto, así que me enfocaré en un aspecto diferente".

15. Si quieres aceptar la idea de que no puedes "elegir" la felicidad o cómo te sientes o lo que piensas, te estás condenando a una vida extremadamente dura y deberías dejar de leer ahora, porque hacer esas cosas es la única forma de salvarte. .

dieciséis. Siempre tendrás ansiedad. Siempre sentirás miedo. Si te importa un comino tu vida, o si estás poniendo la más mínima atención a lo que está sucediendo aquí, sabrás que hay mucho por lo que estar ansioso y temer. El objetivo final no es eliminar esos sentimientos, sino fortalecer el músculo mental que te permitirá elegir ser feliz a pesar de ellos, no quedarte paralizado cuando están presentes. Eso es todo.

17. Para algunas personas, fortalecer ese músculo requerirá un simple cambio de perspectiva. Para otros, serán años de medicación y terapia y más trabajo y esfuerzo del que jamás hayan puesto antes. Es la lucha de todas nuestras vidas y lo que más nos debemos a nosotros mismos. Si vas a elegir una batalla, elige esta.

18. El problema no es el problema. El problema es cómo piensas sobre el problema. Su sistema de guía interno está sonando en este momento porque algo no está bien. Esto no significa que se esté precipitando hacia una vida de sufrimiento ineludible y perpetuo. Significa que en algún lugar en el fondo, sabes que hay otra forma, una forma mejor, de vivir. Significa que sabe lo que quiere, incluso si le tiene miedo.

19. Tienes que elegir el amor. Esto suena como un consejo molesto, pero no puedes renunciar a las personas que te iluminan por dentro, a las cosas que te encanta hacer (incluso si no funcionan) a lo que quieres para ti. Debes elegir el amor incluso si te asusta. (De hecho, su miedo por hacer algo es proporcional a su amor por ello).

20. Debe aprender a expresar el dolor cuando lo sienta. Esto no significa que pueda justificar un comportamiento imprudente y sin control; significa que debe aprender a reconocer su dolor, comunicarlo claramente a los demás y afrontarlo a medida que surja.

21. Debes aprender a desentrañar cualquier toxicidad emocional que se acumule en tu interior. Por ejemplo: si no te permites sentir y aceptar que tu ex te lastimó, estarás constantemente proyectando ideas sobre cómo te lastimará tu nueva aventura y cómo ni siquiera deberías intentarlo, recreando así la situación que tienes. es lo que más teme. Desenredar es ver, sentir y aceptar. La vida es a veces brutal e injusta e indeciblemente horrenda. ("Todos estamos en la cuneta, pero algunos de nosotros estamos mirando las estrellas". —Oscar Wilde)

22. Separe las sensaciones en su cuerpo de lo que cree que significan. Cuando esté seriamente molesto, pregúntese, ¿qué es lo que realmente siento en mi cuerpo en este momento? ¿Qué es lo que realmente siento? Lo más probable es que no sea más que un poco de tensión o malestar. El resto de su pánico es todo lo que ha atribuido a esa sensación.

23. No confíe en todos sus sentimientos. La sabiduría convencional lo dice, pero eso es una locura considerando cuántos de esos sentimientos provienen de pensamientos irracionales y experiencias pasadas, etc. Si confías ciegamente en todos tus sentimientos, te dejarán sin palabras constantemente. Decide cuáles significan algo y cuáles no.
24. Utilice la herramienta de crecimiento más poderosa de todas: el "trabajo en el futuro". Si estás indeciso acerca de los niños, imagina tu vida a los 75. ¿Quieres tener tu propia familia a tu alrededor o estás bien por tu cuenta? Imagina tu vida dentro de tres años. ¿Estará feliz de no esforzarse más en esa relación, de no haber ahorrado dinero o de haber perdido el tiempo viendo Netflix cuando podría haber estado escribiendo el libro o comenzando el negocio o tocando música como realmente? ¿querer? Imagina tu vida desde la perspectiva de la persona que esperas ser. Colocará muchas cosas nuevamente en alineación.

Deja de perseguir la felicidad

Alan Watts enseñó que el deseo de seguridad y el sentimiento de inseguridad son lo mismo: que "contener la respiración es perder la respiración". El budismo zen tradicional estaría de acuerdo: desear la realización es no tener plenitud, la felicidad no es algo que buscas, sino aquello en lo que te conviertes.

Estas ideas son agradables (aunque probablemente solo tópicos para la mayoría de las personas), pero ilustran la locura detrás de la sabiduría común de "perseguir la felicidad". Como ha dicho Andrew Weil: La idea de que los seres humanos deberían ser felices constantemente es "una idea singularmente moderna, estadounidense y destructiva".

Es nuestro deseo de felicidad perpetua lo que impulsa el consumismo, alivia el hecho de que todos nos dirigimos hacia una muerte incierta y nos mantiene hambrientos de más. En muchos sentidos, junto con nuestro miedo existencial a la muerte y el sufrimiento, explica por qué hemos innovado y desarrollado la sociedad en la que vivimos. Nuestra falta de realización nos ha impulsado porque la búsqueda de la felicidad no cesa y no cesará.

Esto se debe en gran parte a la adaptación hedónica, que en realidad es solo el hecho de que los seres humanos se acostumbran a lo que les sucede. Cambiamos, nos ajustamos, nos adaptamos, anhelamos más. Los psicólogos también lo llaman la "línea de base", la forma en que nos regulamos para volver a la "neutralidad" después de que ocurren diferentes eventos de la vida.

Perseguir la felicidad es tratar de mantenernos sostenidos por eventos de la vida "positivos", en lugar de ajustar la línea de base como un todo. Motivarnos con la

esperanza de lograr un sentimiento sostenido de “bien” no solo es malsano, es imposible.

Si quieres ser feliz, debes dejar de perseguir la felicidad. La felicidad es un subproducto de hacer cosas desafiantes, significativas, hermosas y valiosas.

Es más prudente pasar la vida persiguiendo el conocimiento, o la capacidad de pensar con claridad y con más dimensión, que simplemente perseguir lo que "se siente bien". Es más prudente perseguir el tipo de incomodidad que solo viene con hacer algo tan profundo y que altera la vida y que se sale de su órbita. Es más prudente inclinar la balanza en lugar de equilibrar las cosas que no le gustan solo porque cree que el equilibrio lo hará "feliz". Es más prudente hacer cosas que son difíciles y te hacen sentir vulnerable y crudo que evitarlas porque la comodidad te hace sentir temporalmente, fugazmente bien.

Al final del día, evitar el dolor es evitar la felicidad. (Son fuerzas opuestas dentro de la misma función). Adormecernos a un lado de nuestra capacidad de sentir es apagar todo. Nos deja persiguiendo el tipo de felicidad vacía que nunca nos llena realmente y nos deja como caparazones de las personas que realmente estamos destinados a ser.

1 LO QUE DEBE SABER SI ESTÁ EXPERIMENTANDO METANOIA: UN CAMBIO DE MENTE, CORAZÓN, PERSONA O FORMA DE VIDA

Ya sea que se trate de un simple cambio de comprometerse a tratar a las personas con más amabilidad, la comprensión brutal (y liberadora) de que eres responsable de tu propia felicidad; hazlo muchas veces en la vida. Hay una hermosa palabra para esto: se llama "metanoia" y se origina en la palabra griega que significa "cambiar de opinión o de propósito". Realmente no importa desde qué o hacia qué estás cambiando, solo que cualquier tipo de cambio psicológico o emocional masivo tiende a prestar atención a circunstancias similares y luchas comunes. Aquí hay algunas cosas que debe saber si está pasando por uno propio:

01. Si se trata de una relación que provocó una revolución en su visión del mundo, sepa que esta relación probablemente ha cumplido su propósito. Mucha gente se aferra al catalizador de sus "despertares" personales porque confunden el "gran amor" con el "amor eterno". No son lo mismo.
02. No necesita estar enojado por sus viejas creencias limitantes: el cambio consiste en construir lo que sigue, no en desmantelar lo que fue. No necesitas rumiar decepcionado por el tiempo que pasaste sin darte cuenta de que había más en la vida de lo que pensabas. El caso es que finalmente lo descubrió.
03. La base de cualquier catástrofe personal o deseo de una comprensión más profunda suele ser la misma: es la comprensión de que usted, y solo usted, es responsable de su vida. No se puede depender de nada, ¡de nada! Para hacer el verdadero y agotador trabajo de lo que significa encontrar consuelo en un mundo que es completamente impermanente. Ningún trabajo, ninguna cantidad

de dinero, ninguna relación, ningún logro puede complementar eso para usted. Es una paz a la que debes llegar primero; entonces puedes disfrutar del resto.

04. “Amarte a ti mismo” es una acción, no un sentimiento. Cuando pensamos en el amor romántico, pensamos en la oleada de hormonas que nos da una emoción pegajosa. Rara vez pensamos en las tareas y compromisos diarios necesarios para que el bienestar de otra persona sea tan importante como el nuestro. Lo mismo ocurre con amarte a ti mismo: creemos que es la emoción que viene con tener una alta estima, cuando la mayoría de las veces es más como defenderte, tener el coraje de seguir adelante, tener el coraje de dejar de fumar, encontrar la felicidad a pesar de todo. la impermanencia y la falta de fiabilidad de las cosas, etc.

05. No es necesario que tenga todas las respuestas, ni las tendrá nunca. Nunca se trata de cuán seguro estás, se trata de cuán dispuesto estás a intentarlo de todos modos. Nadie conoce el misterioso abismo del que venimos y al que eventualmente volvemos, y sin embargo, la vida de muchas personas, y nuestra sociedad / cultura en general, está elaborada y dictada a partir de enseñanzas sobre este desconocido. Todo es especulación por ahora, pero algunas especulaciones conducen a un mundo más feliz, más amable y más pacífico (y otras no). La cuestión no es quién sabe qué con certeza; la cuestión es quién está dispuesto a hacer lo que sea necesario para obtener la mejor versión de la realidad que tenemos ahora.

06. No necesita creer en nada, pero no necesita poder escuchar lo que se siente verdadero en el momento y mantener la objetividad suficiente para hablar y actuar con respeto y amabilidad hacia usted mismo y los que lo rodean. Y si se le instruye o presiona para que crea en cualquier cosa que no resuene en usted básicamente en cada célula de su ser, sepa que es su sistema de guía interno el que dice: "no del todo".

07. Tus luchas serán las que te hagan lo que eres. La incomodidad es la presión que generalmente se requiere para hacernos actuar de una manera que de otra manera no lo haríamos. Esto, en la superficie, da miedo, porque se desconoce. Pero los momentos más difíciles de tu vida serán los catalizadores de tu devenir. Los desafíos te convertirán en alguien que nunca imaginaste que podrías ser. Las cosas "malas" de tu vida serán los márgenes de maniobra necesarios hacia cosas mejores de lo que puedas imaginar. Estarás agradecido de que las cosas no hayan salido como querías. Estarás agradecido por aquello con lo que luchas una vez que llegues al otro lado.